BIARKANLAH ANAK-ANAK ITU DATANG PADAKU

Membingkai Hak Anak Dalam Terang Iman Katolik Dari Nian Sikka Untuk Nusantara

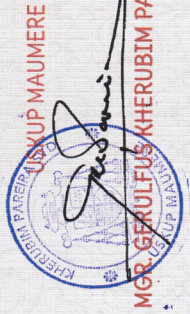
(Bahan Refleksi dan Advokasi Berbasis Religi bagi Umat Katolik)

“BIARKANLAH ANAK-ANAK ITU DATANG PADAKU”

Membingkai Hak Anak Dalam Terang Iman Katolik

dari Nian Sikka, untuk Nusantara

ATAS DUKUNGAN UNICEF INDONESIA,
KEUSKUPAN MAUMERE DAN PEMERINTAH KABUPATEN SIKKA,
MEMPERSEMBAHKAN BUKU INI UNTUK DIGUNAKAN DALAM BERBAGAI KEGIATAN PEMBINAAN
KOMUNITAS UMAT BASIS DEMI MEWUJUDNYATAKAN CINTA KASIH TUHAN
DALAM PEMENUHAN HAK ANAK DI KEUSKUPAN MAUMERE, KABUPATEN SIKKA

MAUMERE, 16 OKTOBER 2014

USKUP MAUMERE	BUPATI SIKKA
MGR. GERULFUS KHERUBIM PAREIRA, SVD	DRS. YOSEPH ANSAR RERA

DISAKSIKAN OLEH
DEPUTY REPRESENTATIVE UNICEF INDONESIA

MARC LUCET

PETA KEUSKUPAN MAUMERE & KABUPATEN SIKKA

Singkatan- Singkatan :

AA = *Apostolicam Actuositatem*
FC = *Familiaris Consortio*
KHK = **Kitab Hukum Kanonik**
KUM = **Keuskupan Maumere**
Renstra = **Rencana Strategis**
Paskel = **Pastoral Keluarga**
KUB/KBG = **Komunitas Umat Basis/Komunitas Basis Gerejani**
KPP = **Kursus Persiapan Perkawinan**
ME = *Marriage Encounter*
Pasukris = **Pasangan Suami Istri Untuk Kristus**
PBB = **Perserikatan Bangsa-Bangsa**
HAM = **Hak Asasi Manusia**

Anakmu bukanlah milikmu,

mereka adalah putra putri sang Hidup,
yang rindu akan dirinya sendiri.
Mereka lahir lewat engkau,
tetapi bukan dari engkau,
mereka ada padamu, tetapi bukanlah milikmu.
Berikanlah mereka kasih sayangmu,
namun jangan sodorkan pemikiranmu,
sebab pada mereka ada alam pikiran tersendiri.
Patut kau berikan rumah bagi raganya,
namun tidak bagi jiwanya,
sebab jiwa mereka adalah penghuni rumah masa depan,
yang tiada dapat kau kunjungi,
sekalipun dalam mimpimu.
Engkau boleh berusaha menyerupai mereka,
namun jangan membuat mereka menyerupaimu,
sebab kehidupan tidak pernah berjalan mundur,
juga tidak tenggelam ke masa lampau.
Engkaulah busur yang melepaskan anak panah kehidupan.
Sang Pemanah membidik sasaran keabadian,
Dia merentangkanmu dengan kuasa-Nya,
hingga anak panah itu melesat jauh dan cepat.
Meliuklah dengan sukacitah dalam
rentangan tangan Sang Pemanah,
sebab Dia mengasihi anak-anak panah yang
melesat laksana kilat,
sebagaimana dikasihi-Nya pula busur yang kuat.

(Khalil Gibran)

Foto: Doc. Puspas KUM

SAMBUTAN BUPATI SIKKA

Pada tempat pertama patut kita panjatkan syukur dan pujian kepada Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang, karena hanya atas perkenan-Nya buku ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku yang merupakan hasil dari kerja sama konstruktif antara Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur, Pemerintah Kabupaten Sikka, dan Keuskupan Maumere dengan dukungan dana dari UNICEF ini harus diapresiasi secara positif oleh semua pihak yang peduli terhadap pemenuhan hak anak. Oleh karena itu, Saya, atas nama Pemerintah dan masyarakat Kabupaten Sikka mengucapkan terima kasih dan menyambut baik penerbitan buku ini, demi menciptakan generasi-generasi mendatang yang lebih berkualitas, sehat, pintar, dan berkarakter.

Buku yang berjudul **"BIARKANLAH ANAK-ANAK ITU DATANG PADAKU" Membingkai Hak Anak Dalam Terang Iman Katolik. Dari Nian Sikka Untuk Nusantara (Refleksi dan Advokasi Berbasis Religi bagi Umat Katolik)"** ini juga sesungguhnya merupakan salah satu bentuk dukungan bagi upaya pencapaian visi dan misi Pemerintah Kabupaten Sikka yang tertuang dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Kabupaten Sikka tahun 2013-2018. Misi ketiga yaitu Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia menunjukkan komitmen yang tinggi dari Pemerintah untuk meningkatkan mutu kesehatan dan pendidikan masyarakat dari waktu ke waktu.

Saya percaya, dengan kemitraan yang baik antara Pemerintah dengan seluruh pemangku kepentingan, berbagai program/kegiatan untuk meningkatkan derajat hidup masyarakat dapat diselenggarakan secara lebih terarah, terukur

dan berkesinambungan. Pemerintah tentu tidak dapat berjalan sendiri dalam proses pembangunan di Kabupaten ini. Karenanya, pelibatan Gereja dalam upaya pemenuhan kebutuhan dan hak anak merupakan sebuah langkah strategis yang patut diapresiasi secara positif. Gereja memiliki struktur organisasi sampai di tingkat "akar rumput" atau Komunitas Umat Basis (KUB) sehingga lebih memudahkan penyampaian informasi dan juga advokasi.

Penyusunan buku yang dilandasi semangat kebersamaan antara Pemerintah, Gereja dan UNICEF ini dapat menjadi salah satu dokumen yang menginspirasi penyelenggaraan program dan kegiatan lainnya. Sasaran pembangunan adalah pada individu-individu yang sama, yang oleh Gereja disebut sebagai umat dan oleh Pemerintah disebut masyarakat atau warga negara sehingga kehadiran buku ini merupakan hasil dari spirit yang sama untuk membawa masyarakat Kabupaten Sikka ke arah yang lebih baik dalam bingkai "Satu Sikka yang Mandiri dan Sejahtera".

Akhirnya, saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan buku ini. Semoga kehadiran buku ini dapat menjadi salah satu referensi penting dalam upaya meningkatkan kualitas generasi-generasi baru di masa mendatang, yang mampu berkiprah di berbagai bidang kehidupan.

Sekian dan terima kasih.

BUPATI SIKKA,

Drs. YOSEPH ANSAR RERA

SAMBUTAN USKUP MAUMERE

"Biarkanlah anak-anak datang pada-Ku", ungkap Yesus kepada para murid-Nya ketika sekelompok anak hendak bertemu dengan-Nya namun dihalang-halangi oleh orang-orang dekat-Nya (Mat. 19:14; Mrk.10:14; Luk. 18:16). Tidak diketahui dengan pasti mengapa para murid melarang anak-anak itu datang kepada Yesus. Yang jelas, Yesus malah menyambut anak-anak tersebut dan mengatakan bahwa orang-orang seperti merekalah yang empunya Kerajaan Allah. Dengan ini, Yesus hendak menegaskan bahwa anak-anak memiliki hak untuk diterima, disayangi, dilindungi dan dituntun. Ini menegaskan bahwa kehadiran anak mesti disyukuri dan diterima dengan penuh kegembiraan, karena Tuhan sendiri menerima mereka sebagai anggota Kerajaan Allah.

Gereja sendiri menyadari bahwa anak merupakan pemberian Tuhan yang amat berharga. Tuhan mempersatukan keluarga dalam ikatan cinta. Cinta inilah yang melahirkan anak. Konsekuensinya, anak-anak – meskipun masih dalam kandungan – tetap memiliki hak atas cinta. Perhatian terhadap anak selalu didasarkan atas cinta. Karena itu, orangtua tidak pernah menuntut upah karena membesarkan anak, sebaliknya membesarkan anak adalah ungkapan cinta orangtua yang telah terlebih dahulu dicintai Tuhan dan sesama.

Kehadiran anak pun merupakan rahmat bagi keluarga dan bagi komunitas manusia. Ia adalah anugerah tak terkira dari Tuhan. Sebagai rahmat, anak selalu mendatangkan kegembiraan bagi orangtuanya dan lingkungannya. Anak menjadi harapan bagi Gereja dan Bangsa. Ketika seorang anak lahir, sebuah kelompok masyarakat merayakan keberlangsungan kehidupan generasi dari kelompok

mereka. Karena itu, kehadiran anak selalu merupakan kegembiraan bagi keluarga dan lingkungannya.

Pada sisi lain, kehadiran anak juga menuntut sebuah tanggung jawab semua pihak. Anak membutuhkan tanggung jawab bersama seluruh umat dalam hal pemeliharaan, pendampingan, dan pembinaannya. Tanggung jawab ini mesti disikapi dalam terang kesadaran penuh akan panggilan kristiani untuk meneruskan nilai-nilai kehidupan. Meskipun demikian, tanggung jawab yang pertama dan utama berada pada orangtua. Tanggung jawab ini merupakan perwujudan panggilan keibu-bapaan kristiani.

Sinode pertama Keuskupan Maumere menyadari situasi melemahnya kemampuan mewarisi nilai-nilai kehidupan bagi generasi penerus dalam keluarga dan lingkungan yang lebih luas. Kesadaran ini terlahir dari dampak kemajuan zaman yang tak dibarengi dengan sikap kritis-selektif. Maka kehadiran buku *BIARKANLAH ANAK-ANAK ITU DATANG PADAKU. Membingkai Hak Anak dalam Terang Ajaran Iman Katolik. Dari Nian Sikka Untuk Nusantara.* Sebagai bahan referensi, refleksi dan advokasi, yang sedang kita baca ini, hemat saya merupakan salah satu perwujudan dari usaha menanamkan nilai-nilai kehidupan bagi orangtua, pendidik, dan pemangku kepentingan demi generasi yang akan datang.

Buku ini bisa menjadi pegangan dan panduan dalam mencintai serta memelihara kehidupan. Untuk itu saya menyambut baik kehadiran buku ini. Mengapresiasinya sebagai bentuk kerja keras demi perubahan generasi yang akan datang.

Terima kasih untuk jalinan kerja sama yang baik ini antara Pemerintah Kabupaten Sikka, Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur, dan UNICEF perwakilan Nusa Tenggara Timur. Semoga semua kita bersatu hati demi perkembangan dan pertumbuhan Gereja dan Bangsa. Tuhan memberkati.

† Gerulfus Kherubim Pareira, SVD

Uskup Maumere

SAMBUTAN *CHIEF OF FIELD OFFICE* UNICEF KUPANG

Puji syukur ke hadirat Tuhan *seru* sekalian alam atas hadirnya buku referensi, komunikasi dan advokasi tentang anak dan perempuan yang dihasilkan dari buah pikir tim penulis teristimewa para Romo Keuskupan Maumere. Pandangan mata saya seakan-akan berhenti tidak lepas dari kalimat yang merupakan sabda Yesus kepada murid-murid-Nya "BIARKANLAH ANAK-ANAK ITU DATANG KEPADA-KU" yang sekaligus merupakan judul dari buku ini. Sebuah kalimat ajakan yang sungguh bermakna karena mengingatkan kepada kita semua tentang tugas mulia untuk menjaga anak-anak kita.

Anak bukan saja merupakan generasi penerus, tetapi juga sekaligus pemilik Indonesia saat ini. Oleh karenanya kita harus selalu memberikan yang terbaik kepada mereka karena senyatanya nasib bangsa berada di tangan anak. Mereka memiliki hak dan kebutuhan yang tidak bisa ditunda. Seperti puisi dari Gabriela Mistral (1889-1957), sang pemenang hadiah Nobel "Literature"tahun 1945 dari Chile. Lewat puisinya, Gabriela menegaskan bahwa "kejahatan terbesar kita adalah mengabaikan anak-anak. Kita bisa menunggu banyak hal, tapi anak tidak bisa menunggu. Bagi anak, waktunya adalah sekarang, karena pada saat ini tulang-tulangnya sedang terbentuk, indera-inderanya sedang berkembang dan darahnya sedang dibuat".

Memang saat ini potret anak Sikka masih buram. Sejak masih di dalam kandungan mereka belum mendapat perhatian secara maksimal. Masih ada Ibu hamil terpaksa harus bekerja keras, padahal saat itu mereka butuh perhatian dan istirahat yang cukup, selain asupan gizi memadai setiap hari. Alhasil bayi-bayi yang lahir dari ibu kurang gizi memiliki berat badan waktu lahir rendah.

Pada situasi yang lain, ada juga Ibu hamil yang terhipnotis oleh bujuk rayu produsen susu formula untuk meninggalkan pemberian ASI. Bayi harus mendapat ASI ekslusif selama 6 bulan dan dilanjutkan hingga 2 tahun dengan tambahan makanan pendamping ASI. Periode emas bagi anak selama 1000 hari sejak dalam kandungan jangan digadaikan kepada iklan-iklan yang menyesatkan. Kita telah mengabaikan anak-anak kita, bahkan kita kadang tidak menghormati makanan terbaik pemberian Tuhan berupa ASI. Tidak mengherankan apabila anak-anak Sikka kalah bersaing di lingkup nasional. Bagaimana situasi anak-anak usia 2 tahun ke atas? Kondisinya belum juga membaik. Jangan lupa, kita juga memiliki banyak makanan lokal yang lebih baik dari makanan instan. Jangan tinggalkan makanan lokal yang bergizi tinggi.

Keterlibatan Keuskupan Maumere secara komprehensif dalam menangani perlindungan sosial dan kesejahteraan anak serta perempuan menjadi terobosan yang menarik. Anak-anak itu adalah anak-anak kita. Ibu-ibu yang kita perjuangkan nasibnya adalah tiang kehidupan ibu-ibu generasi masa depan kita. Mereka adalah umat kita. Hasil perjuangan ini tidak akan cepat dilihat, perlu satu generasi untuk mencermati perkembangannya. Kita bisa berkaca kepada negara-negara maju yang memberi prioritas kepada pembangunan manusia. Mereka yang hancur di PerangDunia II, sekarang mereka merajai dunia.

UNICEF menghargai inisiatif Keuskupan Maumere dan Pemerintah Kabupaten Sikka yang mempersembahkan sebuah karya buku yang berisi visi pelayanan anak dalam Terang Iman Katholik. Penghargaan juga disampaikan kepada Tim Penulis, teristimewa para Romo yang menegaskan bahwa anak seharusnya mendapat posisi istimewa dalam gereja. Semoga Keuskupan Maumere terus menerus memberikan inspirasi masyarakat untuk memberikan yang terbaik kepada anak. Amin.

Kupang, Agustus2014

Purwanta Iskandar

Chief of Field Office UNICEF Kupang

KATA PENGANTAR

Karya pastoral Keuskupan Maumere merupakan karya bersama umat dengan Uskupnya. Karya ini hendaknya menjadi sebuah seni merangkai jalinan relasi antar para pihak. Buku "BIARKANLAH ANAK-ANAK ITU DATANG PADAKU" merupakan ekspresi jalinan relasi antar-para pihak yang berkemauan baik untuk memelihara, membimbing, dan mendampingi anak-anak sebagai generasi penerus Bangsa dan Gereja.

Buku ini sebagaimana tertuang dalam sub judulnya merupakan tawaran referensi bagi kegiatan pendampingan generasi baru. Ini bisa menjadi bahan katekese, pengajaran iman, dan advokasi bagi perlindungan hak-hak anak.

Membaca buku ini, kita akan dihadapkan dengan pemaparan secara garis besar Rencana Strategis Pastoral Keuskupan Maumere 2014-2018 (lihat Renstra Pastoral KUM). Sesudahnya kita juga akan melihat bagaimana organisasi pastoral KUM dalam hal ini Komisi Pastoral Keluarga (Paskel), coba mengejawantahkan Visi dan Misi KUM dalam program kegiatan pastoralnya. Dari sana kita temukan berbagai kegiatan praktis demi mewujudkan Komunitas Keuskupan Maumere yang mandiri, sejahtera, solider dan membebaskan dalam terang Sabda Allah sebagai sebuah mimpi bersama.

Buku ini secara kronologis membahas pertumbuhan dan perkembangan seorang anak manusia sejak dari rahim ibunya, melalui perhatian, perlindungan, dan hal teknis mengenai perawatan kesehatan dan asupan gizi yang maksimal bagi ibu dan anak dalam usia emas, pada seribu (1000) hari pertama kehidupan sampai dengan menjadi generasi yang diharapkan berkualitas, berbobot, dan berkarakter.

Melalui buku ini, ditunjukkan bahwa anak adalah hadiah yang mesti dilindungi. Konsekuensinya, pembahasan tentang perlindungan terhadap hak-hak anak pun menjadi pembahasan yang tak terelakkan. Dalam konteks ini, pembahasan tentang kesehatan dan panggilan menjadi ibu merupakan satu poin penting untuk memperlihatkan keluhuran seorang ibu dalam perannya sebagai

rahim yang nyaman demi kelahiran generasi baru. Masa-masa awal menjadi seorang ibu adalah masa-masa penting yang mesti mendapatkan perhatian pula dari semua pihak. Dalam periode seribu hari pertama kehidupan, perhatian terhadap ibu dan bayi yang dilahirkannya merupakan langkah awal untuk mewujudkan generasi baru yang berkualitas. Karenanya, perhatian pada tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini menjadi cara strategis untuk mewujudkan mimpi mewujudkan generasi yang berkualitas.

Selanjutnya, perkembangan seorang anak menjadi remaja mesti juga mendapat perhatian serius, mengingat berbagai kompleksitas yang melingkupi kehidupan seksualitas dan psikologis mereka. Buku ini ditutup dengan tulisan tentang anak sebagai karunia dan sekaligus anak menghadirkan tanggung jawab dari orang tua dan semua pihak. Kesadaran bahwa anak adalah serentak karunia dan tanggung jawab mengingatkan kembali para orangtua tentang kehadiran anak sebagai buah kasih mereka berdua sebagai suami-istri.

Bahasan dalam buku ini selalu diawali dengan kutipan Sabda Tuhan yang menjadi roh, spirit dalam seluruh pembahasannya. Sedangkan, materi ulasannya adalah beberapa pendasaran dan petunjuk-petunjuk praktis bagaimana membesarkan anak secara bertanggungjawab. Di akhir semua bahasan dibeberkan refleksi teologis dan beberapa pertanyaan penuntun refleksi sebagai bingkai untuk memaknai seluruh persoalan kehidupan, semacam pergumulan rangkap atas realitas kehidupan. Buku ini menghantar pembaca untuk membaca kenyataaan dan membiarkan Allah sendiri berbicara melalui realita kehidupan.

Semoga buku ini menjadi bahan bacaan menarik. Sumber inspirasi dan referensi untuk advokasi dan trasnformasi informasi.

Berganda terima kasih kami haturkan kepada semua pihak yang telah dengan caranya yang khas memungkinkan kehadiran buku ini: Bappeda Kab. Sikka, UNICEF dan Keuskupan Maumere, serta Tim Penulis yang dengan kesadaran penuh ingin menyumbangkan ide dan gagasannya demi perwujudan generasi baru yang berkualitas dan berkarakter Kristiani Katolik.

Tentu buku ini masih ada banyak kekurangannya. Anjuran demi perbaikan dan penyempurnaan buku ini menjadi kerinduan kami demi kemajuan bersama.

Salam dalam nama Tritunggal yang Mahakudus: Bapa, Putra dan Roh Kudus.

Maumere, 22 Agustus 2014.

Editor

DAFTAR ISI

Lalu orang membawa anak-anak kecil kepada Yesus, supaya Ia menjamah mereka; akan tetapi murid-murid-Nya memarahi orang-orang itu. Ketika Yesus melihat hal itu, Ia marah dan berkata kepada mereka:

"Biarkan anak-anak itu datang kepada-Ku,

jangan menghalang-halangi mereka, sebab orang-orang yang seperti itulah yang empunya Kerajaan Allah. Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya barangsiapa tidak menyambut Kerajaan Allah seperti seorang anak kecil, ia tidak akan masuk ke dalamnya." Lalu Ia memeluk anak-anak itu dan sambil meletakkan tangan-Nya atas mereka Ia memberkati mereka

Mrk. 10:13-16

Foto: Doc. Puspas KUM

POTRET PELAYANAN PASTORAL KEUSKUPAN MAUMERE*

Roh Tuhan ada di atas-Ku, oleh sebab Ia telah mengurapi Aku,
untuk menyampaikan kabar baik kepada orang-orang miskin;
dan Ia telah mengutus Aku untuk memberitakan pembebasan
bagi orang-orang tahanan, dan penglihatan bagi orang-orang buta,
untuk membebaskan orang-orang yang tertindas,
untuk memberitakan bahwa tahun kesukaan Tuhan telah datang

Luk. 4:18-19

PASTORAL SEBAGAI PRAKTEK PEMBEBASAN

Kutipan Injil Lukas di atas adalah manifesto Yesus dalam karya penyelamatan umat manusia. Itu juga menjadi manifesto karya pastoral Keuskupan Maumere, sebab inti dasar dari karya pastoral adalah pembebasan.

Dari awal mula Gereja memahami diri sebagai komunitas pembebasan. Terinspirasi oleh tema klasik tentang komunitas Israel sebagai komunitas eksodus dari perhambaan Mesir menuju tanah terjanji, Gereja memahami diri sebagai Israel baru, yang berziarah menuju pembebasan. Menjadi anggota Gereja berarti menjadi anggota komunitas pembebasan, mengatasi

segala hierarki, perbedaan etnis, kelas sosial dan gender. Inilah juga yang menjadi tantangan bagi pelayanan Gereja.

Tantangan ini menjadi eksplisit dalam ensiklik sosial para Paus sejak *Rerum Novarum* (1893). Ada pola dalam ajaran sosial Gereja untuk mengembangkan analisis sosial, melakukan kritik atas tatanan sosial yang tidak adil dan menekankan bahwa iman Kristen menuntut sekaligus ibadah dan keadilan.

Para Bapak Konsili menyebut *Gaudium et Spes* sebagai Konstitusi Pastoral tentang Gereja Dalam Dunia Modern. Konstitusi itu disebut pastoral karena bermaksud menguraikan hubungan Gereja dengan dunia dan umat manusia zaman sekarang. Konstitusi dimulai dengan kata-kata,

> *"Kegembiraan dan harapan, duka dan kecemasan orang-orang zaman sekarang, terutama kaum miskin dan siapa saja yang menderita, merupakan kegembiraan dan harapan, duka dan kecemasan para murid Kristus juga". (GS. 1)*

Kutipan di atas menunjukkan bahwa kegiatan pastoral selalu bersentuhan langsung dengan tujuan kesejahteraan dan keselamatan manusia seutuhnya. Pembebasan di sini tidak dimengerti sebagai status kesempurnaan yang sudah final, melainkan suatu upaya yang terus menerus menuju pembebasan yang paripurna. Dengan kata lain ia berkarakter perjuangan. Gereja pun menjadi Gereja perjuangan.

Pastoral dengan orientasi pembebasan menuntut sekurangnya empat (4) hal yakni, *pertama*, karya pastoral itu harus bertolak dari situasi konkret (kontekstual). Pastoral hanya menjadi praktek pembebasan kalau menjawabi konteks manusia zaman ini dalam pelbagai bidang: ekonomi, politik, sosial, budaya, agama. Kegiatan pastoral berusaha menjawabi masalah manusia. Gereja mesti mampu hidup di tengah dunia dengan segala kebobrokannya dan ikut berjuang bersama dengan semua orang dan kelompok yang berkehendak baik serta bersolider dengan sesama.

Kedua, karya pastoral itu mesti menggerakkan peran serta sebanyak mungkin anggota komunitas. Pembebasan hanya terjadi ketika orang tertindas menyadari ketertindasannya dan ikut ambil bagian dalam perjuangan menentang struktur penindasan. Karena itu dibutuhkan proses

penyadaran dan solidaritas lintas kelas. Karenanya praktek pembebasan mesti menjadi karya umat. Umat mestinya sungguh dilibatkan, bukan hanya pada tahap pelaksanaan, tetapi pada seluruh proses pastoral. Umat difasilitasi untuk membicarakan masalah-masalah yang dihadapi, secara kritis menganalisis sebab-sebab munculnya masalah, menentukan secara bersama jawaban terhadap soal dan bergerak bersama dalam praksis pastoral.

Ketiga, pastoral itu mesti memiliki pilihan dasar (opsi) kepada pihak yang menderita. Tindakan pastoral adalah keberpihakan, bukan sesuatu yang netral. Keberpihakan di sini ditujukan kepada mereka yang lemah, tertindas dan tersingkir dalam masyarakat. Keberpihakan ini bukan karena mereka benar, melainkan karena mereka menderita. Perencanaan dan aktivitas pastoral hanya berhasil kalau orang-orang tersingkir ini diperhatikan dan diberdayakan.

Keempat, karya pastoral mestinya terinspirasi oleh Sabda Allah. Apa yang dikerjakan dalam karya pastoral haruslah kehendak Allah, bukan kehendak orang per orangan. Oleh karena itu, proses penemuan kehendak Allah dalam situasi hidup, dalam komunitas dan refleksi biblis harus difasilitasi dalam proses pastoral. Inspirasi Sabda Allah ini menjadikan karya pastoral kita khas Kristen.

METODOLOGI PASTORAL

Karya pastoral Keuskupan Maumere menggunakan metodologi praktis sebagai 'kendaraan' untuk mencapai tujuan kesejahteraan dan pembebasan umat atau warga Keuskupan Maumere. Metodologi ini menekankan hubungan yang terus-menerus antara refleksi, aksi dan refleksi. Pola ini mengikuti pola populer sebagaimana diperkenalkan oleh Peter Henriot dan Joe Holland sebagai "Lingkaran Pastoral". Lingkaran pastoral menunjuk pada proses pastoral yang berkelanjutan yang terdiri dari empat (4) tahap yakni, pemetaan situasi, analisis sosial, refleksi teologis dan perencanaan pastoral. Tentu saja diikuti dengan pengawasan dan evaluasi. Disadari bahwa proses ini tidak pernah kembali ke titik yang sama. P. Hubert Thomas Hasulie SVD - pendamping ahli dalam proses Sinode I Keuskupan

Maumere – menyebut proses ini sebagai spiral pastoral.[1]

Dengan latar belakang metodologis ini dapat dipahami bahwa karya pastoral Keuskupan Maumere sebagai satu proses dinamis dan partisipatif di mana semua anggota dari tingkat Komunitas Basis Gerejani (KBG)/ Komunitas Umat Basis (KUB) sampai Keuskupan, mensyeringkan pengalaman, prespektif dan komitmen dalam rangka memetakan masalah, menganalisis secara kritis akar masalah, menyegarkan dan mengembangkan wawasan biblis, merencanakan tindakan pastoral dan terlibat secara aktif dalam karya pastoral.

TANTANGAN-TANTANGAN PASTORAL

Situasi kemasyarakatan sebagai konteks pastoral bervariasi dari KBG ke KBG, dari stasi ke stasi dan dari paroki ke paroki. Tercatat dalam wilayah Keuskupan Maumere pada pelaksanaan Sinode yang pertama ini ada 2.778 KBG, 185 stasi dan 35 paroki. Dari jumlah ini diperkirakan antara 13.000-15.000 orang terlibat dalam Sinode KBG, 1500-2000 orang terlibat dalam Sinode di tingkat stasi dan 800-1.000 orang pada Sinode di tingkat Paroki. Rangkuman Sinode Komunitas yang dipadukan dengan dua jenis survei yakni survei umat dengan sampel 2.000 responden di 17 paroki serta survei untuk rohaniwan, biarawan-biarawati, menjadi acuan bagi peserta sinode Keuskupan untuk mendiskusikan tantangan-tantangan pastoral di Keuskupan Maumere.

Dalam hari-hari sinode di tingkat Keuskupan, konteks kemasyarakatan ini didiskusikan secara mendalam oleh para peserta untuk melihat kencenderungan umum dan masalah-masalah mendasar pada level keuskupan. Dari proses ini para peserta sinode menetapkan 10 masalah pokok dalam 5 bidang keprihatinan.

---

[1] Hasulie, Hubert Thomas, *Masyarakat dan Gereja Keuskupan Maumere. Konteks Pastoral untuk Sinode I Keuskupan Maumere 20-25 Oktober 2013,* (ms) Maumere: Panitia Sinode, 2013), hal 6.

Hasil analisis peserta terhadap 10 masalah pokok ini memperlihatkan tiga kelompok utama faktor-faktor yang memainkan peranan penting dalam memunculkan dan melanggengkan masalah-masalah ini, yakni faktor-faktor yang terkait dengan struktur kemasyarakatan; faktor-faktor yang terkait dengan kelemahan manusia sebagai agen perubahan baik orang perorangan maupun sebagai kelompok; dan faktor-faktor yang berkaitan dengan Gereja sebagai agen perubahan sosial.

Adapun temuan Sinode I KUM yang merupakan tantangan pastoral berdasarkan bidang kehidupan adalah sebagai berikut :

1. Bidang Ekonomi:

Masalah Pokok yang ditemukan :

a. Pendapatan banyak keluarga masih rendah. Hal ini disinyalir disebabkan oleh:
   i. Keterampilan dan semangat wirausaha masih lemah
   ii. Upah buruh dan pekerja masih kecil
   iii. Posisi tawar petani dan nelayan masih lemah
   iv. Pemerintah belum serius dan sistematis mengembangkan ekonomi warga
b. Masih banyak keluarga sulit mendapatkan air bersih. Hal ini diakibatkan oleh beberapa sebab kunci berikut:
   i. Pemerintah belum serius menangani masalah air bersih di Kabupaten Sikka
   ii. Manajemen air di tingkat komunitas masih lemah
   iii. Rakyat belum sungguh memperjuangkan air bersih

2. Bidang Politik :

Masalah Pokok yang ditemukan :

a. Banyak warga belum memiliki pemahaman kritis tentang politik. Sebab-sebab kuncinya:
   i. Kurangnya pendidikan kritis tentang politik dari partai politik, LSM dan Ormas.
   ii. Kurang adanya pendidikan kritis tentang politik dari Gereja
   iii. Budaya korupsi dalam penyelenggaraan negara masih kuat

b. Banyak aparat kurang peduli terhadap kesejahteraan rakyat. Hal ini disebabkan karena:
   i. Lemahnya kontrol masyarakat terhadap penyelenggaraan negara
   ii. Budaya korupsi dalam penyelenggaraan negara masih kuat

3. Bidang Hubungan Sosial:

Masalah pokok yang ditemukan :

a. KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) masih sering terjadi di KUM. Sebab-sebabnya:
   i. Sebagian keluarga dibentuk tanpa persiapan yang matang
   ii. Pastoral keluarga belum bermutu dan berkelanjutan
b. Solidaritas antarwarga masih lemah. Sebab-sebab kuncinya:
   i. Menurunnya penghargaan terhadap nilai-nilai kebersamaan, pengorbanan dan rasa kemanusiaan
   ii. Pastoral Gereja belum mampu mengembangkan solidaritas warga

4. Bidang Budaya:

Masalah pokok yang ditemukan:

a. Banyak warga suka berpesta pora. Sebab-sebab kuncinya:
   i. Masyarakat belum berorientasi ekonomi demi kesejateraannya
   ii. Lemahnya penegakan peraturan tentang ketertiban umum terkait pesta
b. Penanaman nilai-nilai dalam keluarga masih lemah. Hal ini disinyalir karena belum ada pendampingan pastoral keluarga yang bermutu dan berkelanjutan.

5. Bidang Gereja:

Masalah pokok yang ditemukan:

a. Mutu Pelayan Pastoral masih lemah dalam hal wawasan, keterampilan, dan komitmen. Sebab-sebab kuncinya:
   i. Pendampingan pastoral yang bermutu dan berkelanjutan masih kurang
   ii. Lemahnya motivasi dan usaha belajar berpastoral dari pihak pelayan pastoral

b. Orang muda dan bapak-bapak kurang terlibat dalam kegiatan Gereja. Sebab-sebab kuncinya:
    i. Orientasi pastoral Gereja yang belum menyeimbangkan ibadah dan perjuangan sosial
    ii. Orientasi umum dalam masyarakat ke arah kesenangan

Tantangan pastoral temuan Sinode I KUM itu menghadirkan sebuah potret kelam wajah KUM. Secara singkat dapatlah dikatakan bahwa di wilayah Keuskupan Maumere, banyak warga masih miskin, bahkan air bersih pun sulit diakses. Meskipun demikian, umatnya cenderung untuk berpesta pora. Keterlibatan dalam kegiatan-kegiatan Gereja terbatas pada kaum perempuan dan anak-anak, sedangkan orang muda dan bapak-bapak cenderung menghindar. Keluarga-keluarga berantakan karena maraknya KDRT dan lemahnya pendidikan nilai dalam keluarga. Warga pada umumnya tidak memiliki pemahaman politik kritis sementara para petugas negara tidak peduli dan pelayan pastoral masih lemah kualitasnya dalam hal wawasan dan keterampilan.

TANGGAPAN PASTORAL

Sambil berusaha memahami rencana Allah dalam situasi konkret kehidupan umat KUM melalui refleksi biblis, umat bersama pimpinan Gereja KUM menyadari keterbatasan dan keunggulannya. Percikan permenungan Sabda Allah yang konfrontasikan dengan realita kehidupan, melahirkan kekuatan dan harapan baru untuk mengembangkan Kerajaan Allah dalam situasi konkret KUM, karena ada keyakinan bahwa Allah berpihak pada yang lemah. Allah membebaskan yang tertindas. Pergumulan dengan situasi kemasyarakatan dan dengan Sabda Allah melahirkan mimpi baru tentang *KUM sebagai Komunitas yang beriman, sejahtera, solider, dan membebaskan dalam terang Sabda Allah.*

Inilah mimpi bersama umat KUM yang hanya bersandar kepada Allah yang mampu menjadikan segala sesuatunya baru. Cita-cita ini menjadi satu kesadaran baru yang mendorong kaum miskin dan tertindas, yang diinspirasi oleh ilham biblis. Untuk mencapai cita-cita ini Gereja KUM menetapkan tiga tugas pokok yang akan dijalankan dalam 5 tahun ke

depan :

1. Me-reorientasi Gereja KUM dan Pelayan Pastoralnya sesuai dengan semangat Yesus demi mengintegrasikan ibadah dan perjuangan kemasyarakatan.
2. Memberdayakan umat dan warga dalam pelbagai aspek kehidupan.
3. Memperjuangkan perubahan struktur kemasyarakatan demi menciptakan peluang yang lebih besar bagi perkembangan orang per-orangan dan masyarakat. Tugas ini dapat diperinci sebagai berikut:
    a. Mengembangkan model-model pengembangan ekonomi yang lebih efektif dan berorientasi kepada masyarakat.
    b. Memperjuangkan sistem pemerintahan/negara yang lebih berpihak kepada masyarakat warga
    c. Mengembangkan tata nilai baru yang lebih menjamin perkembangan manusia dan masyarakat
    d. Mengembangkan solidaritas antarumat dan warga lintas kelompok.

Untuk menjawabi tantangan pastoral tersebut, KUM melakukannya dengan strategi memberdayakan komunitas basis gerejani dan para pelayan pastoralnya sambil menetapkan 7 program yang akan dijalankan selama 5 tahun ini, yakni:

1. Pemberdayaan Pelayan Pastoral.

Problem yang mau diatasi adalah banyaknya Pelayan Pastoral yang belum bermutu dalam hal pemahaman tentang Gereja dan tugas-tugas pokok Gereja serta tentang situasi kemasyarakatan, keterampilan untuk memfasilitasi komunitas dalam hal analisis situasi, refleksi biblis, perencanaan pastoral, urusan liturgi dan perjuangan kemasyarakatan serta komitmen dalam menjalankan tugas-tugas pastoral. Tujuan dari program ini adalah supaya mutu Pelayan Pastoral meningkat dalam hal wawasan, keterampilan dan komitmen. Sasarannya: Pendampingan Pelayan Pastoral direncanakan dan dijalankan secara sistematis dan Pelayan Pastoral semakin termotivasi untuk belajar. Fokus Kegiatannya adalah lokakarya dan seminar, pengadaan buku-buku, modul-modul dan manual-manual

untuk pelatihan Pelayan Pastoral, selain itu ada juga pelatihan Pelayan Pastoral dalam pelbagai jenjang. Tahap pertama pelatihan untuk para fasilitator, kemudian pelatihan untuk semua petugas pastoral dalam pelbagai tingkatan yg dijalankan oleh para fasilitator ini. Selain itu ada juga kegiatan lain yang menunjang pemberdayaan Pelayan Pastoral seperti rekoleksi, retret, kursus dan studi lanjutan. Untuk maksud itu disiapkan sepuluh (10) paket pelatihan yakni:

Paket I : Metodologi Pastoral, ANSOS & Renstra Paroki, Stasi & KBG

Paket II : Kurdas dan Kursus Lanjutan Kitab Suci

Paket III : Kepemimpinan Pastoral & Pengorganisasian Basis

Paket IV : Pastoral Politik

Paket V : Pastoral Keluarga: pra dan pascanikah

Paket VI : Pembinaan Anak-anak, remaja dan kaum muda

Paket VII : Sakramen-sakramen

Paket VIII : Pengembangan Ekonomi

Paket IX : Monitoring dan Evaluasi Pastoral

Paket X : Lain-lain sesuai kebutuhan

2. Pemberdayaan Keluarga-Keluarga Katolik.

Dua problem yang hendak diatasi yakni Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) yang masih sering terjadi dan penanaman nilai-nilai kristiani dalam keluarga yg masih lemah. Adapun tujuan yang hendak dicapai adalah semakin menurunnya KDRT dan semakin ditanamkannya nilai-nilai kristiani dalam keluarga. Untuk mencapai dua tujuan besar ini berbagai kegiatan dilaksanakan dengan sasarannya adalah agar pasangan-pasangan lebih matang dalam memasuki hidup perkawinan dan keluarga serta Paskel dikerjakan secara lebih sistematik dan berkelanjutan. Dengan demikian fokus program yang akan dikerjakan adalah pembuatan modul pelatihan, pelatihan fasilitator Paskel, pembinaan pernikahan yang mencakupi muda/i dalam rangka persiapan pernikahan, KPP dan pembinaan pasca nikah. Selain itu ada juga usaha-usaha penanganan kasus-kasus KDRT dan Pembentukan Lembaga Keuskupan untuk Konsultasi Keluarga.

3. Pemberdayaan Ekonomi Umat.

Segenap umat KUM menyadari bahwa ada dua masalah pokok yang senantiasa menghantui umat/masyarakat dalam bidang ekonomi, yakni pendapatan banyak keluarga masih rendah dan masih banyaknya keluarga yang sulit mendapatkan air bersih. Karena itu tujuan program pemberdayaan ekonomi yang diusahakan adalah pendapatan banyak keluarga makin meningkat dan semakin banyaknya warga mendapatkan air bersih. Untuk itu sasaran yang terkait dengan tujuan meningkatkan pendapatan keluarga adalah meningkatnya keterampilan dan semangat wirausaha warga, posisi tawar petani dan nelayan semakin meningkat dalam menjual hasilnya, upah buruh dan pekerja yang layak serta pemerintah lebih serius dan sistematik mengembangkan ekonomi warga. Sedangkan sasaran yang terkait dengan tujuan banyaknya warga mendapatkan air bersih adalah rakyat serius dan sistematik mendesak Pemkab menangani masalah air bersih, pemerintah serius menangani masalah air bersih di Kab. Sikka dan manajemen air minum di tingkat komunitas meningkat. Maka fokus program yang dilaksankan mencakup tahap persiapan, pelatihan-pelatihan, advokasi kebijakan, pembentukan organisasi dan jaringan serta pengawalan kegiatan pemberdayaan secara berkelanjutan. Pada tahapan persiapan, fokus program pada pendataan situasi ekonomi (masalah dan potensi), pembuatan modul-modul dan brosur-brosur penyadaran serta menyiapkan tenaga fasilitator. Pada tahapan pelatihan, fokus program pada pelatihan wirausaha dalam pelbagai bidang dan pengaturan ekonomi rumah tangga.

4. Pengembangan Pastoral Politik.

Di bidang sosial politik umat KUM menyadari bahwa ada dua masalah pokok yang sangat mengganggu, yakni di satu pihak banyak warga belum memiliki pemahaman kritis tentang politik dan di pihak lain banyak aparat kurang peduli terhadap kesejahteraan warga. Untuk itu tujuan pengembangan pastoral politik adalah semakin banyak warga memiliki pemahaman kritis tentang politik dan semakin banyak aparat yang peduli terhadap kesejahteraan rakyatnya. Maka sasaran yang mau dicapai demi terwujudnya dua tujuan besar itu adalah adanya pendidikan politik bagi warga yang dilakukan secara sistematik, meningkatnya kontrol masyarakat terhadap penyelenggaraan negara serta berkurangnya korupsi dalam

penyelenggaraan negara. Untuk itu fokus program yang akan dilaksanakan mencakupi kegiatan persiapan, penyadaran di basis-basis, pendataan tentang kasus ketidakpedulian aparat negara dan advokasi kebijakan. Pada tahapan persiapan, dibuat modul-modul pelatihan, disiapkan brosur-brosur penyadaran basis dan pelatihan para fasilitator pastoral politik.

5. Pengembangan Solidaritas Sosial.

Di bidang kehidupan relasi sosial, umat KUM menemukan satu masalah mendasar yang hendak diatasi yakni solidaritas antar-warga masih lemah. Untuk itu, program pengembangan solidaritas sosial bertujuan untuk meningkatkan solidaritas antar-warga. Sasarannya adalah penghargaan terhadap nilai-nilai kebersamaan, pengorbanan dan rasa kemanusiaan semakin berkembang serta pastoral Gereja semakin sistematik mengembangkan solidaritas sosial. Untuk maksud ini fokus program yang dikerjakan adalah pendataan situasi, penyadaran masyarakat, pengumpulan dana untuk belarasa serta pelatihan-pelatihan khusus untuk mengembangkan solidaritas.

6. Pengembangan Ketahanan Warga Berhadapan Dengan Budaya Umum Yang Beroreintasi Kepada Kesenangan Dan Pesta Pora.

Dua masalah pokok yang ditemukan adalah banyak warga suka berpesta pora dan orang muda serta bapak-bapak kurang terlibat dalam kegiatan Gereja. Program pengembangan ketahanan warga ini bertujuan menurunnya kebiasaan pesta pora dalam masyarakat serta orang muda dan bapak-bapak semakin terlibat dalam kegiatan Gereja. Demi menurunnya kebiasaan pesta pora, sasaran yang hendak dicapai adalah masyarakat semakin berorientasi ekonomis demi kesejahteraannya dan peraturan tentang ketertiban berkaitan dengan keramaian ditegakkan. Sedangkan untuk meningkatkan keterlibatan orang muda dan bapak-bapak dalam kegiatan Gereja, sasaran yang hendak dicapai adalah mereorientasi pastoral Gereja untuk semakin menyeimbangkan ibadah dan perjuangan kemasyarakatan serta meningkatkan ketahanan masyarakat berhadapan dengan pengaruh budaya kesenangan. Untuk maksud ini fokus program yang dilaksanakan adalah penyadaran di kalangan umat dan masyarakat tentang Renstra Pastoral yang menyeimbangkan kegiatan ibadah dan perjuangan kemasyarakatan dan upaya mengembangkan ketahanan

masyarakat berhadapan dengan pelbagai kecenderungan umum ke arah kesenangan. Selain itu ada juga pengembangan kesepakatan baru tentang pesta-pesta antara lain komuni pertama, perkawinan, urusan kematian, dll. Fokus program lainnya adalah pengembangan ekonomi umat dan warga secara partisipatif dan berkelanjutan, advokasi kebijakan berkaitan dengan pub-pub, pelacuran serta penanganan masalah perjudian, narkoba dan *HIV/AIDS.*

7. Pemberdayaan Organisasi Pastoral

Program ini akan mengatasi masalah koordinasi dalam pastoral yang belum berjalan baik. Tujuannya agar koordinasi antar-pelbagai unsur dalam komunitas (Umat, Pelayan Pastoral, Komisi/Biro, Lembaga, Seksi, PUSPAS) semakin meningkat. Maka fokus program yang dijalankan adalah pembentukan dan pengembangan organisasi pastoral di semua tingkatan mengacu kepada Renstra Pastoral. Fokus program lainnya adalah pengembangan mekanisme koordinasi: penetapan sistem koordinasi pastoral, pertemuan berkala di pelbagai tingkatan dan unit kerja, monitoring pastoral oleh masing-masing unit dan Puspas, evaluasi pastoral tengah tahunan secara pastisipatif serta audit keuangan secara berkala. Selain itu fokus program juga pada penggalangan dana pastoral.

PELAYANAN PASTORAL: Sebuah Refleksi Teologi Pastoral

Melalui pembaptisan semua orang beriman Kristiani, mengambil bagian dari tugas perutusan Kristus sebagai imam, nabi dan raja (bdk. AA. no. 3).

Sebagai imam, tugas orang-orang terbaptis adalah menguduskan melalui doa dan karyanya. Pengudusan ini didasari oleh kesadaran akan karya kasih Allah yang menyata dalam keseharian. Allah sendiri yang menguduskan umatnya melalui orang-orang terbaptis.

Sebagai nabi, tugas orang-orang terbaptis adalah pewarta kabar gembira Allah bagi dunia. Warta keselamatan mesti didendangkan, dimaklumkan kepada semua makhluk. Pewartaan yang paling konkret bukan hanya dengan kata-kata tetapi melalui kesaksian hidup. Hidup yang menyatu dengan Sang Pokok Anggur adalah cerminan kehadiran Allah di tengah dunia (bdk. Yoh.15:4).

Sebagai raja, partisipasi orang-orang terbaptis meneladani pola kepemimpinan Yesus yang datang untuk melayani bukan untuk dilayani (bdk.Yoh.13:13-15). Kepemimpinan yang diterapkan oleh Yesus adalah kepemimpinan partisipatif, melibatkan banyak orang dengan tugas dan perannya masing-masing. Yesus tidak menjadikan diri-Nya sebagai *single fighter*. Ia selalu mengajak para murid-Nya, melibatkan mereka dan meneguhkan, serta memberi mereka pengertian melalui perkataan dan perbuatannya. Sebagai raja, Yesus adalah pemimpin yang melayani, memberi pengertian melalui kesaksian hidup-Nya.

Tiga tugas perutusan Yesus ini kemudian diejawantahkan oleh Gereja-Nya dalam 5 (lima) bentuk pelayanan pastoral yang dikembangkan dari masa ke masa yakni liturgia, kerigma, koinonia, diakonia dan martyria.

- *Liturgia* adalah ibadah, di mana umat beriman berkumpul untuk merayakan imannya. Hidup manusia merupakan ibadah untuk menyucikan dunia dan sekitarnya.
- *Kerigma,* yakni pewartaan, dalam arti, iman mesti diwartakan kepada sesama melalui katekese, kesaksian hidup sebagai pewartaan yang paling berdaya guna.
- *Koinonia,* yakni persekutuan, di mana umat Allah membangun persatuan ke dalam. Pertemuan ini dimaksudkan untuk membangun persatuan, persekutuan, agar menjadi paguyuban orang-orang Katolik yang saling berbagi pengalaman untuk saling meneguhkan. Inilah misi ad intra. Misi ke dalam paguyuban.
- *Diakonia* adalah pelayanan, iman mesti terungkap dalam pelayanan di tengah masyarakat. Cinta persaudaraan mesti dibawa untuk menggarami dan menerangi dunia, masyarakat. Inilah aspek misi *ad extra.* Misi ke luar. Dalam diakonia, ada pelayanan dengan pendekatan lintas batas.
- *Martyria* yakni pengorbanan, ekspresi cinta yang paling nyata adalah berani berkorban demi sesama atau orang lain. Pengorbanan bisa terungkap dalam kesediaan memberi waktu untuk mendengarkan sesama, kesediaan untuk merelakan harta milik demi orang yang

lebih membutuhkan. Puncak pengorbanan yang bisa dilakukan adalah menyangkal diri demi mewujudkan cinta yang ikhlas tanpa pamrih.

Berbagai bentuk pelayanan pastoral ini mesti dibingkai dalam satu kesadaran bersama bahwa semua orang Kristen adalah satu tubuh dengan berbagai anggota. Sebagaimana halnya anggota dari satu tubuh yang sama, maka keanekaan dan keberagaman mesti dihargai. Perbedaan yang ada tidak memisahkan, tapi memperkaya.

> *"...dengan teguh berpegang kepada kebenaran di dalam kasih kita bertumbuh di dalam segala hal ke arah Dia, Kristus, yang adalah Kepala. Dari pada-Nyalah seluruh tubuh, - yang rapi tersusun dan diikat menjadi satu oleh pelayanan semua bagiannya, sesuai dengan kadar pekerjaan tiap-tiap anggota – menerima pertumbuhannya dan membangun dirinya dalam kasih." (Ef. 4:15-16)*

***

* Tulisan ini disarikan dari *Buku* ***Rencana Strategis Pastoral 2014 -2018. Keuskupan Maumere, Beriman, Sejatera, Solider dan Membebaskan Dalam Terang Sabda Allah,*** Pusat Pastoral Keuskupan Maumere 2014.

Foto: Doc. Puspas KUM

PASTORAL UNTUK KELUARGA : JALAN STRATEGIS MELAHIRKAN DAN MEMBIMBING GENERASI BARU

"Keluarga merupakan buah sekaligus tanda kesuburan adikodrati Gereja"

FC. 49

Potret pelayanan pastoral yang dipaparkan pada bab I merupakan gambaran umum tentang Rencana Strategis Pastoral Keuskupan Maumere (Renstra Pastoral KUM) yang akan dikerjakan selama kurun waktu lima tahun (2014-2018). Renstra ini coba dijabarkan dalam berbagai kegiatan pastoral yang termaktub dalam 4 komisi dan 12 biro pastoral KUM. Pastoral Keluarga (Paskel) merupakan salah satu komisi unggulan dalam karya pastoral Keuskupan Maumere. Untuk itu Komisi Paskel coba menerjemahkan Renstra KUM itu dalam berbagai kegiatan pastoralnya.

Tulisan berikut merupakan jawaban Komisi Paskel atas Renstra Pastoral KUM 2014-2018 demi mewujudkan mimpi bersama untuk mewujudkan Keuskupan Maumere sebagai Komunitas yang beriman, sejahtera, solider dan membebaskan dalam terang Sabda Allah.

KELUARGA : PERSEKUTUAN CINTA PERSONAL

Keberadaan seorang pribadi senantiasa mendapatkan penegasannya pada kebersamaannya dengan orang lain. Eksistensi manusia selalu dilihat dalam konteks "ada-bersama". Dalam "ada-bersama" ini, setiap pribadi bisa terlibat dan memberikan dirinya sepenuhnya dalam kebersamaan yang kemudian terjalin relasi antar-pribadi.

Konkretisasi relasi antar pribadi yang paling fundamental adalah jalinan relasi antara suami-istri dalam perkawinan. Meskipun demikian, keluarga yang adalah basis kehidupan masyarakat dan Gereja, tempat tumbuhnya cinta kasih dan kesucian ini, kini sedang menghadapi banyak tantangan dan ancaman karena perubahan-perubaan yang begitu pesat dan tak terduga. Kita tentu cemas, dan kecemasan ini dilandasi oleh berbagai realita kehidupan keluarga yang sungguh memprihatinkan. Keprihatinan ini mengarahkan kita kepada usaha untuk mengobati dan mengantisipasi persoalan-persoalan yang tengah menerpa kehidupan berkeluarga. Usaha ini tentu saja tidak akan berakhir dengan mudah. Sebaliknya, upaya kita pasti akan melelahkan. Namun, segala upaya tersebut mesti dibuat agar bisa memberikan solusi terhadap persoalan-persoalan yang tengah menimpa kehidupan keluarga.

Keluarga merupakan buah sekaligus tanda kesuburan adikodrati Gereja (FC. 49) serta memiliki ikatan yang mendalam satu sama lain. Keluarga disebut sebagai Gereja Rumah tangga *(ecclesia domestica).* Sebutan ini selain memperlihatkan eratnya pertalian antara Gereja dan keluarga, juga menegaskan fungsi keluarga sebagai bentuk terkecil dari Gereja. Dengan caranya yang khas keluarga ikut mengambil bagian dalam tugas perutusan Gereja, yaitu mewartakan karya keselamatan Allah.

Menilik kehidupan keluarga-keluarga katolik dalam wilayah keuskupan Maumere, kita akan dihadapkan dengan berbagai kenyataan yang menggembirakan serentak juga membingungkan. Kita gembira karena di tengah perubahan zaman yang kian pesat, pergumulan kehidupan keluarga menghadirkan ke hadapan kita kenyataan bahwa masih banyak keluarga Katolik yang tetap setia pada panggilannya, menjadikan keluarga sebagai komunitas terkecil dalam kehidupan gereja, menunjukkan eksistensi keluarga sebagai *ecclesiola* (gereja mini), seminari pertama, tempat tumbuhnya benih cinta-kasih.

Di lain pihak kita juga bingung, ketika berhadapan dengan berbagai kenyataan buram yang mewarnai kehidupan keluarga. Banyaknya kasus KDRT dalam wilayah keuskupan ini, melemahnya peran keluarga untuk mewarisi nilai-nilai kemanusiaan kepada anak-anak serta fenomena semakin signifikannya angka permohonan anulasi perkawinan menjadi satu kenyataan lain yang tentunya membingungkan. Berbagai pertanyaan

akan muncul dari sana, mengapa ini terjadi, apa sebabnya, dan bagaimana karya pastoral kita menjawabi masalah-masalah ini?

KELUARGA KATOLIK DALAM DUNIA DEWASA INI

Keluarga-keluarga katolik dewasa ini hidup dalam situasi yang menantang dan berada di antara tawaran hal-hal yang positif dan yang negatif. Di satu sisi terdapat fenomena umum yang memunculkan kesadaran bersama akan perhatian terhadap kebebasan pribadi, namun pada sisi lain, ada pula upaya untuk memberi perhatian yang lebih kuat pada usaha-usaha bersama dalam mengangkat martabat dan keluhuran pribadi dan wanita, dalam menciptakan relasi interpersonal yang lebih baik dalam perkawinan, serta usaha yang cukup intens bagi pendidikan anak. Tak ketinggalan juga muncul kesadaran yang semakin berkembang untuk bekerjasama dan mengadakan *sharing* material dan spiritual. Yang terpenting dari semuanya adalah adanya usaha untuk menemukan kembali misi keluarga di dalam gereja dan masyarakat.

Meskipun demikian, saat ini ada beberapa nilai fundamental kehidupan keluarga yang sedang mengalami tantangan yang berat. Misalnya, muncul konsep yang salah bahwa suami-istri dapat hidup sendiri-sendiri tanpa memerlukan bantuan dan dukungan dari partnernya masing-masing. Ada juga kesalahpahaman yang serius yang mengatakan bahwa orangtua tidak mempunyai otoritas terhadap putra-putrinya. Akibatnya orangtua mengalami kesulitan untuk menanamkan nilai-nilai kristiani kepada anak-anaknya. Selain itu, terdapat pula banyak persoalan keluarga yang lain seperti kenaikan yang signifikan permohonan anulasi perkawinan, adanya praktek sterilisasi, mental kontraseptis dan praktek aborsi serta maraknya praktek "jajan" seks.

KELUARGA KATOLIK DALAM TEMUAN SINODE I KUM

Sinode I KUM telah dilaksanakan pada 20-25 Oktober 2013 di Aula Mardiwiyata Maumere. Sinode ini merupakan puncak dari seluruh proses Sinode yang dijalankan mulai dari KUB, Stasi, dan Paroki. Diperkirakan ada sekitar 15.000 orang bertemu di 2.778 KUB, 10.000 orang bertemu di 185 stasi, 1000 orang di 35 paroki, dan 450 orang di tingkat keuskupan.

Dari seluruh pergumulan umat dalam "jalan bersama" selama kurang lebih satu setengah tahun itu, sejak pencanangannya pada 27 Mei 2012 sampai dengan pemakluman (*promulgatio*) hasil Sinode pada 24 November 2013, umat keuskupan Maumere menyadari banyaknya kasus Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) yang disebabkan oleh banyaknya orang muda memasuki hidup perkawinan tanpa persiapan yang matang dan rendahnya pendapatan keluarga. Selain itu, ditemukan juga bahwa saat ini semakin sulit untuk menanamkan nilai-nilai dalam keluarga. Hal ini disebabkan oleh menurunnya penghargaan terhadap nilai-nilai kebersamaan, pengorbanan, dan kemanusiaan. Umat bersama segenap perangkat pastoral juga menyadari bahwa pastoral keluarga di keuskupan ini belum bermutu dan tidak berkelanjutan.

TAWARAN KOMISI PASKEL

Berhadapan dengan berbagai tantangan dan persoalan dalam kehidupan keluarga dan perkawinan yang dialami oleh umat Keuskupan Maumere masa kini, Komisi Pastoral Keluarga menawarkan beberapa hal sebagai jalan keluar yang bisa dilaksanakan yakni :

1. Pergeseran Nilai Yang Terjadi Bersama Pergeseran Pola Perkawinan

Jalan keluar: pastoral mesti berusaha untuk memberikan orientasi baru bagi situasi baru, di tengah tata nilai baru.

Tak dapat disangkal bahwa saat kini muncul pergeseran pola perkawinan. Dulu perkawinan merupakan urusan, tanggungjawab segenap anggota keluarga besar. Perkawinan tidak hanya dilihat sebagai ikatan relasi antara dua pribadi, melainkan sebagai ikatan kekerabatan dua keluarga besar dari pihak perempuan (pengantin wanita) dan pihak laki-laki (pengantin pria). Dengannya perkawinan merupakan urusan bersama, sehingga jalannya kehidupan perkawinan menjadi tanggung jawab bersama. Ada kontrol sosial yang ketat.

Sedangkan sekarang perkawinan lebih dipahami sebagai relasi pribadi antara seorang wanita dan seorang pria. Peran keluarga besar hanya sebagai pendukung relasi tersebut. Keluarga besar tidak bisa menentukan jodoh pasangan yang hendak menikah.

Maka usaha konkret yang dibuat/ditawarkan adalah memberikan pencerahan dan pemahaman baru bagi para pendamping keluarga. Ada kegiatan pelatihan dan pembekalan kepada para pelayan Paskel.

Hal lain yang dibuat adalah mengadakan pendampingan bagi pasangan pasca-nikah dengan maksud memperdalam dan memperbaharui relasi antara suami-istri. Ini dilakukan mengingat kontrol sosial yang semakin renggang maka ikatan relasi antar-pribadi antara suami-istri mesti diperketat.

Pembekalan dan pelatihan ini dimaksudkan sebagai usaha untuk memberikan jalan keluar bagi pendekatan pastoral yang digunakan. Ini juga dimaksudkan untuk memberikan orientasi bagi situasi baru dalam tatanan dunia baru bagi pelayan pastoral dalam menjalani karya pastoralnya.

2. Beban Moril Yang Dipikul Pasangan Yang Kawin Pintas.

Jalan keluar : Kebijakan pastoral yang tidak membebani mereka lebih berat lagi, tetapi merangkul dan mengangkat mereka

Kadangkala ada pasangan yang memulai hidup bersama mereka karena mereka "terlanjur" melakukan hubungan seksual pra-nikah. Hampir semua pasangan yang demikian berasal dari keluarga-keluarga sederhana. Dalam situasi seperti ini kita memilih untuk mengutamakan keluarga-keluarga yang menjadi korban proses modernisasi yaitu keluarga-keluarga yang sudah terlepas dari adat budaya dan tradisi Gereja. Karena itu proses pendampingan yang bisa dilaksanakan adalah mengadakan penyelidikan dalam jangka waktu 30 hari untuk menentukan apakah pasangan ini benar-¬benar merupakan calon suami-istri yang sungguh-sungguh cocok. Inilah yang disebut dengan proses penjernihan relasi antara kedua pasangan pra-nikah.

Dalam pelaksanaan pendampingannya, sedapat mungkin keluarga dilibatkan. Proses singkat dalam urusan adat mesti dijalankan sampai pada tahapan acara peresmian dari pihak keluarga dan Gereja. Jika keluarga (tetap) tidak setuju, pun sesudah proses menjernihkan hubungan pribadi dan katekese, maka nama pasangan tersebut diumumkan di Gereja dan peresmian dari pihak Gereja bisa dijalankan.

Hal ini dibuat dengan maksud agar kegiatan dan kebijakan pastoral jangan sampai terlalu membebankan pasangan yang “terlanjur” hidup bersama sebelum menikah secara Gerejani. Prinsipnya adalah bahwa kebijakan pastoral tidak membebani pasangan yang `terlanjur’ itu. Keselamatan jiwa jauh lebih penting dari pada urusan administratif dan prosedural lainnya.

PASTORAL UNTUK KELUARGA : Beberapa Langkah Strategis

Pastoral untuk keluarga adalah kegiatan pendampingan dan pembinaan yang ditujukan kepada keluarga-keluarga sebagai sel terkecil kehidupan bermasyarakat dan Gereja. Aada beberapa langkah strategis yang dilakukan dalam rangka mengembangkan pastoral ini.

1. Pembinaan Berkesinambungan:

Usaha pendampingan berkesinambungan dilaksanakan sesuai dengan tahap-¬tahap perkembangan seorang anak manusia. Tahap-tahap perkembangan itu adalah sebagai berikut:

a. Tahap Dini: Untuk Anak-Anak Usia Kanak-Kanak dan Usia SD

Pada tahap ini beberapa hal yang bisa dilakukan adalah :

- Menjelaskan kepada anak-anak dalam rentang usia ini tentang perbedaan-perbedaan antara pria dan wanita mulai dengan yang sederhana sampai dengan segala sifatnya.
- Memberikan ajaran iman sebagai dasar bahwa semuanya itu telah direncanakan dan diciptakan Tuhan, sehingga perlu saling menghormati dan menghargai.

b. Tahap Remaja dan Muda-Mudi

Pendampingan pada masa remaja dan muda-mudi dilakukan dengan beberapa cara.

- Memberikan pelatihan dan penyadaran di sekolah-¬sekolah atau di paroki-paroki dengan tema-tema seperti: perbedaan antara pria dan wanita secara jasmani dengan segala perubahan dan fungsi-fungsinya secara cukup rinci, perbedaan antara pria dan wanita secara rohani/psikologis, rencana Allah dengan perbedaan-perbedaan itu dan penghormatan terhadap pria dan wanita yang berbeda itu.

- Mendampingi muda-mudi untuk mengenal dan memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang pendidikan seks atau reproduksi, mengetahui tentang pacaran, pertunanganan dan perkawinan, termasuk halangan-¬halangan untuk perkawinan, mengetahui tantangan-tantangan dan kesulitan dalam perkawinan dan hidup keluarga.

c. Pendampingan Pada Masa Persiapan Perkawinan

Pasangan yang mau menikah umumnya mengenal tiga tahap kebersamaan mereka, yaitu tahap perkenalan, pertunangan, dan tahap peresmian perkawinan. Pada tahap perkenalan dan pertunanganan, biasanya ada upacara khusus sesuai adat tertentu. Karena itu pendampingan pada tahap ini adalah dengan cara mendampingi dan memberikan masukan tentang nilai-nilai injili yang sesuai.

d. Pendampingan Pasca-Nikah

Pendampingan pasca-nikah dilaksanakan melalui organisasi-organisasi rohani. Selain itu, pendampingan pasca-nikah juga dilaksanakan melalui pengembangan lembaga-lembaga yang dapat mendampingi pasangan suami-istri, seperti *Marriage Encounter*, Pasukris (pasangan suami istri untuk Kristus). Pendampingan juga dibuat dengan memanfaatkan kesempatan pada saat anak-anak akan dipermandikan atau menjelang anak menerima sakramen ekaristi dan berbagai kesempatan lainnya. Pendampingan pasca-nikah juga terjadi dengan membentuk dan memperhatikan kelompok para bapak-mama saksi pernikahan.

2. Pendampingan Untuk Situasi Khusus

Ada beberapa situasi khusus tentang perkawinan yang perlu mendapat perhatian khusus yakni perkawinan beda Gereja *(mixta religio)* dan perkawinan beda agama *(disparitas cultus)*. Peresmian perkawinan beda gereja adalah peresmian perkawinan antara calon suami istri yang berasal dari gereja dan aliran yang berlainan seperti dari Gereja Reformasi atau Pentekosta. Dalam acara peresmian Gereja, petugas resmi dari dua gereja (pendeta dan pastor) dilibatkan. Upacara peresmian Gereja pun disusun bersama. Setelah mendapat izin dari Ordinaris Wilayah, peneguhan pernikahan ekumenis yang dilaksanakan di hadapan petugas resmi Gereja Katolik (pastor) bersama dengan petugas kristen non-katolik (pendeta),

peneguhan formal hanya dilaksanakan oleh imam sedangkan berkat dan doa yang lain dapat dilakukan oleh pendeta atau bersama-sama dengan imam.[2]

Dalam proses pendampingan, sedapat mungkin mengajak keluarga ekumenis sejauh situasi memungkinkan untuk menimba kekayaan dari kedua tradisi gerejani seperti kebaktian keluarga, pertemuan kelompok jemaat basis dan perayaan-perayaan gerejani untuk menanamkan nilai-nilai kemanusiaan universal bagi generasi selanjutnya.

3. Nasehat Pada Kesempatan Kunjungan Keluarga

Nasehat pada kesempatan kunjungan keluarga merupakan harapan yang datang dari kalangan umat bagi para pelayan pastoralnya. Harapan ini sebenamya menjadi peluang bagi para pelayan pastoral untuk berpastoral. Harapan ini bisa terjawab melalui pastor paroki, biarawan-biarawati, para guru agama atau katekis.

4. Pendampingan Keluarga Berantakan/Pasangan Yang Hidup Berpisah

Persoalan yang tak kalah pentingnya juga adalah usaha pendampingan terhadap keluarga berantakan atau pasangan yang hidup terpisah. Usaha ini mesti mendapat perhatian khusus. Suami-istri yang sedang pisah, misalnya pisah meja dan atau pisah ranjang *(separatio mensae et tori)* walaupun ada "permisi" *(permissio)* dari Gereja tetap mesti didampingi sesuai kebutuhan. Pendampingan itu harus menekankan bahwa pisah meja bukan berarti bebas dari kewajiban memberi nafkah dan pisah ranjang bukan berarti bebas dari ikatan perkawinan. Oleh karena itu, mereka harus tetap memperhatikan dengan baik sustentansi *(sustentatio)* dan pendidikan yang semestinya bagi anak-anak (bdk. KHK no. 1154) dan tetap memelihara kemurnian serta kesetiaan pada kesepakatan perkawinan. Pada saat yang tepat, ia perlu didorong dan dibantu agar hidup bersama lagi dengan pasangan tersebut.

---

[2] Konferensi Waligereja Indonesia, *Pedoman Pastoral Keluarga,* (Jakarta: Obor, 2011), hal. 76-77

5. Pembentukan Biro Konsultasi Keluarga

Kehausan akan pendampingan, peneguhan dan arahan dalam mengarungi samudera kehidupan dalam bahtera rumah tangga akhirnya melahirkan suatu kerinduan untuk menciptakan biro konsultasi keluarga. Dalam prakteknya kerinduan ini baru bisa terjawab melalui konsultasi-konsultasi informal bersama para pastor paroki, biarawan-biarawati, dan orang-orang yang dipercayai.

Ada mimpi bersama untuk mendirikan biro konsultasi keluarga dengan personalia yang profesional serta ditunjang dengan semangat serta dedikasi pelayanan yang maksimal. Sambil menunggu terealisasinya mimpi bersama ini, sudah ada usaha-usaha kecil yang sedang dilaksanakan, yakni pelatihan para konselor keluarga di tingkat paroki serta pembekalan para pelayan pastoral keluarga dengan pengetahuan konseling dasar. Sebuah langkah kecil yang sedang ditapaki bersama.

AKHIRNYA…

Sebagai *mater et magistra,* Gereja mengambil peran sebagai ibu dan guru. Sebagai ibu, Gereja memberikan bantuan dan asuhan bagi keluarga dalam perjuangan hidupnya, terutama dalam menghadapi berbagai problem kehidupan. Sebagai guru, Gereja memberikan pengarahan dan pedoman bagi keluarga Katolik dalam menghayati panggilan dan perutusannya, terutama dalam keadaan zaman ini.[3]

Komisi Paskel, berdasarkan tugas dan wewenang yang dipercayakan kepadanya mengharapkan semua pihak, baik keluarga-keluarga Katolik maupun para penanggungjawab dan pelaksana pastoral keluarga, agar sekuat tenaga mendampingi keluarga-keluarga dan tidak menganggap sepele masalah-masalah keluarga. Tantangan, problem, dan arah solusinya yang telah dipaparkan memperlihatkan dengan jelas bahwa keluarga-keluarga di zaman kini, selain mendapat peluang positif yang membantu perkembangan hidup berkeluarga, juga menghadapi tantangan yang tidak kecil dan tidak ringan sebagai arus perubahan zaman (globalisasi dan sekularisasi).

---

[3] Konferensi Waligereja Indonesia, *Op. Cit,* hal. 21.

Ingin Pelangi

Andrianous

aku anak mentari
hidup di batang hari
terjaga subuh sebelum pagi
lalu meramu separuh jari

di kampungku aku berdiri
menenteng pacul dan menarik temali
memikul kayu dan menjual roti
lalu kata mereka aku tak sesehat yang mereka ingini

di kampungku aku berlari
mengejar mimpi yang kurangkai sendiri
entah mungkin saja tak terperi
karna alas kaki yang tak terbeli

di kampungku aku menari
meski terik membakar diri
karna tak ada pepohon meninggi
habis kayu mereka kebiri

aku anak petani,
ingin jadi pelangi
meski saban hari berteman ladang
dan jerigen-jerigen air saat senja memanggil

aku anak petani,
masih hidup di kampung kemiri,
meski tak punya air bersih
apalagi lampu dan listrik

aku tak peduli

tapi aku ingin pelangi
ingin jadi pelangi

Maumere, Oktober 2014

Foto: Doc. Puspas KUM

ANAK : HADIAH ALLAH YANG MESTI DILINDUNGI

"Sesungguhnya, anak-anak lelaki adalah milik pusaka dari TUHAN"

Mzm. 127:3.

Lukisan umum pada dua bab sebelumnya merupakan gambaran global tentang kiprah karya pastoral Keuskupan Maumere baik untuk semua umat dalam seluruh aspek kehidupannya maupun secara khusus bersentuhan langsung dengan keluarga sebagai sel terkecil dalam kehidupan bermasyarakat dan ber-Gereja.

Pemaparan pada bagian ini memusatkan perhatian kepada aspek yuridis perlindungan anak sebagai generasi penerus bangsa dan Gereja. Refleksi teologis atas anak dan perlindungan hukumnya merupakan bingkai yang mempertegas peran semua pihak untuk bertanggung jawab memelihara generasi baru. Beberapa pertanyaan reflektif pada akhir bagian ini merupakan gugatan atas praksis yang sering dan sedang terjadi dalam hubungan dengan perlindungan atas hak-hak anak.

Pemazmur dalam kutipan di atas mengajak kita semua untuk melihat anak sebagai milik dan pemberian Tuhan. Dengan menyatakan anak sebagai milik Tuhan, pemazmur hendak menegaskan bahwa anak memang dipercayakan kepada kita untuk dijaga dan dipelihara sebagaimana yang diperintahkan Tuhan dalam kitab Kejadian. Di sana tertulis, "Beranakcuculah dan bertambahbanyaklah, penuhilah bumi…." (Kej. 1:28). Ini berarti kita

tidak memiliki pilihan lain selain menerima pemberian Tuhan tersebut, mensyukurinya, dan merawatnya.

Anak-anak perlu mendapatkan perlakuan yang sewajarnya sebagaimana Tuhan memperlakukan kita semua anak-anak-Nya. Tuhan mencintai kita tanpa memperhitungkan keadaan kita. Dia mencintai kita apa adanya dan selalu menginginkan yang terbaik dari kita. Bahkan ketika Israel, umat kesayangan-Nya jatuh, Dia tidak tinggalkan mereka. Dia menyertai mereka hingga mereka bangkit lagi. Dia memelihara mereka dan melindungi mereka.

Dengan memberikan perhatian dan perlindungan terhadap anak dan hak-haknya, kita sekalian turut terlibat dalam karya cinta Tuhan. Ketika Tuhan memberikan sesuatu kepada kita, Dia pasti meminta kita untuk bertanggungjawab atas pemberian tersebut. Adalah tugas kita untuk memberikan cinta, perhatian, dan perlindungan bagi anak-anak kita karena mereka adalah titipan Tuhan kepada kita.

1. Batasan Usia anak

Konvensi Hak Anak yang disetujui oleh majelis umum PBB pada tanggal 20 November 1989 dan kemudian diratifikasi Indonesia pada tahun 1990, pada bagian 1 pasal 1, mendefinisikan anak sebagai setiap orang yang berusia di bawah 18 tahun.[4] Senada dengan Konvensi ini, UU no. 23 tahun 2002 memberikan batasan anak sebagai seseorang yang berusia 0 sampai 18 tahun, termasuk yang ada dalam kandungan. *World Health Organization* (WHO) membatasi usia anak antara 0-19 tahun.

Anak adalah tunas, potensi, dan generasi muda yang akan meneruskan perjalanan bangsa. Anak memiliki potensi untuk kelak memainkan peran strategis yang menjamin kelangsungan eksistensi bangsa dan negara di masa yang akan datang. Sebagai karunia Tuhan Yang Maha Esa, anak memliki harkat dan martabat sebagai manusia seutuhnya. Agar setiap anak kelak mampu memikul tanggung jawab, maka ia perlu mendapat kesempatan yang seluas-luasnya untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Oleh karena itu, pada tempat yang paling pertama, anak harus mendapat perlindungan dan kesejahteraan. Upaya ini memerlukan dukungan secara

---

[4] M. Farid (Ed.), *Pengertian Konvensi Hak Anak,* (Unicef : Jakarta, 2004), hal. 21.

utuh dari lembaga-lembaga pemerintah dan non-pemerintah dan peraturan perundang-undangan yang dapat menjamin pelaksanaannya.

2. Perlindungan

Perlindungan anak adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak dan hak-haknya agar anak dapat hidup, bertumbuh-kembang, dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan. Secara khusus, perlindungan yang dimaksudkan di sini adalah perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Penyelenggaraan perlindungan anak didasarkan pada Pancasila dan UUD 1945 serta prinsip-prinsip dasar yang tercakup dalam Konvensi Hak-hak Anak. Prinsip-prinsip perlindungan itu adalah:

a. tidak diskriminatif
b. mengusahakan yang terbaik bagi anak
c. menjamin hak untuk hidup, kelangsungan hidup dan perkembangan; serta
d. memberikan penghargaan terhadap anak.

Perlindungan anak bertujuan untuk menjamin terpenuhinya hak-hak anak agar dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaannya. Ini akan membantu terwujudnya anak yang berkualitas, yang berguna bagi bangsa, negara, dan dirinya sendiri. Meskipun demikian, perlindungan yang diberikan hendaknya selaras dengan asas dan prinsip dasar kemanusiaan umumnya serta norma-norma yang ada, sehingga perlindungan yang diberikan itu tidak melanggar hak-hak orang lain dan juga tidak melanggar norma agama sebagai norma yang harus dijunjung tinggi kemurnian ajarannya.

3. Hak Anak menurut Undang Undang

Pembahasan hak dan kewajiban anak dalam Undang-undang Perlindungan Anak Nomor 23 tahun 2002 terdapat dalam Bab III yang mencakupi pasal 4 sampai pasal 18. Hak anak dalam UU tersebut meliputi :

a. Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan

diskriminasi. (Pasal 4)

b. Setiap anak berhak atas suatu nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan. (Pasal 5)

c. Setiap anak berhak untuk beribadah menurut agamanya, berpikir, dan berekspresi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya, dalam bimbingan orang tua. (Pasal 6)

d. Setiap anak berhak untuk mengetahui orangtuanya, dibesarkan, dan diasuh oleh orangtuanya sendiri. (Pasal 7)

e. Dalam hal karena suatu sebab orang tuanya tidak dapat menjamin tumbuh kembang anak, atau anak dalam keadaan terlantar maka anak tersebut berhak diasuh atau diangkat sebagai anak asuh atau anak angkat oleh orang lain sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. (Pasal 7)

f. Setiap anak berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial. (Pasal 8)

g. Setiap anak berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya.

h. Selain hak anak sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), khusus bagi anak yang menyandang cacat juga berhak memperoleh pendidikan luar biasa, sedangkan bagi anak yang memiliki keunggulan juga berhak mendapatkan pendidikan khusus. (Pasal 9)

i. Setiap anak berhak menyatakan dan didengar pendapatnya, menerima, mencari, dan memberikan informasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya demi pengembangan dirinya sesuai dengan nilai-nilai kesusilaan dan kepatutan. (Pasal 10)

j. Setiap anak berhak untuk beristirahat dan memanfaatkan waktu luang, bergaul dengan anak yang sebaya, bermain, berekreasi, dan berkreasi sesuai dengan minat, bakat, dan tingkat kecerdasannya demi pengembangan diri. (Pasal 11)

k. Setiap anak yang menyandang cacat berhak memperoleh rehabilitasi, bantuan sosial, dan pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial. (Pasal 12)

l. Setiap anak selama dalam pengasuhan orang tua, wali, atau pihak lain mana pun yang bertanggung jawab atas pengasuhan, berhak mendapat perlindungan dari perlakuan :
   a) diskriminasi;
   b) eksploitasi, baik ekonomi maupun seksual;
   c) penelantaran;
   d) kekejaman, kekerasan, dan penganiayaan;
   e) ketidakadilan; dan
   f) perlakuan salah lainnya (Pasal 13).
   g) Dalam hal orang tua, wali atau pengasuh anak melakukan segala bentuk perlakuan sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), maka pelaku dikenakan pemberatan hukuman. (Pasal 13)

m. Setiap anak berhak untuk diasuh oleh orang tuanya sendiri, kecuali jika ada alasan dan/atau aturan hukum yang sah menunjukkan bahwa pemisahan itu adalah demi kepentingan terbaik bagi anak dan merupakan pertimbangan terakhir. (Pasal 14)

   Setiap anak berhak untuk memperoleh perlindungan dari:
   a) penyalahgunaan dalam kegiatan politik;
   b) pelibatan dalam sengketa bersenjata;
   c) pelibatan dalam kerusuhan sosial;
   d) pelibatan dalam peristiwa yang mengandung unsur kekerasan;
   e) pelibatan dalam peperangan

n. Setiap anak berhak memperoleh perlindungan dari sasaran penganiayaan, penyiksaan, atau penjatuhan hukuman yang tidak manusiawi. (Pasal 15)

o. Setiap anak berhak untuk memperoleh kebebasan sesuai dengan hukum.

p. Penangkapan, penahanan, atau tindak pidana penjara anak hanya dilakukan apabila sesuai dengan hukum yang berlaku dan hanya dapat dilakukan sebagai upaya terakhir. (Pasal 16)

q. Setiap anak yang dirampas kebebasannya berhak untuk :
   a) mendapatkan perlakuan secara manusiawi dan penempatannya dipisahkan dari orang dewasa;
   b) memperoleh bantuan hukum atau bantuan lainnya secara

efektif dalam setiap tahapan upaya hukum yang berlaku; dan

c) membela diri dan memperoleh keadilan di depan pengadilan anak yang objektif dan tidak memihak dalam sidang tertutup untuk umum. (Pasal 17)

r. Setiap anak yang menjadi korban atau pelaku kekerasan seksual atau yang berhadapan dengan hukum berhak dirahasiakan. (Pasal 17)

s. Setiap anak yang menjadi korban atau pelaku tindak pidana berhak mendapatkan bantuan hukum dan bantuan lainnya. (Pasal 18)

4. Kewajiban anak

UU No. 23 tahun 2002 pasal 19 menyebutkan bahwa setiap anak berkewajiban untuk :

a. menghormati orang tua, wali dan guru;
b. mencintai keluarga, masyarakat dan menyayangi teman;
c. mencintai tanah air, bangsa dan negara;
d. menunaikan ibadah sesuai dengan ajaran agamanya; dan
e. melaksanakan etika dan akhlak yang mulia.

Anak yang baik adalah anak yang mendapatkan hak-haknya dan paham akan kewajibannya. Apabila anak mendapatkan pendidikan dan asuhan secara baik maka anak-anak akan dapat memahami hak dan kewajibannya secara benar.

5. Kewajiban dan Tanggung Jawab Masyarakat

Masyarakat pun berperan serta dan atau aktif dalam kegiatan penyelenggaraan perlindungan anak, seperti yang tertuang dalam Bab IV UU Perlindungan Anak tahun 2002

6. Kewajiban dan Tanggung Jawab Keluarga dan Orang Tua

Orangtua dan keluarga memiliki tanggung jawab dalam melindungi hak-hak anak. Kewajiban dan tanggung jawab itu dijabarkan sebagai berikut:

- mengasuh, memelihara, menumbuhkembangkannya.
- melindungi dan mendidik anak sesuai minat dan bakat.
- mencegah terjadinya perkawinan pada usia anak-anak.
- jika orang tua tidak ada atau tidak diketahui, maka kewajiban dan tanggung jawab dialihkan kepada keluarga

7. Fakta di Masyarakat

Setiap jenjang perkembangan kehidupan manusia berjalan maju dan tidak dapat diulang. Demikian pula dengan masa anak-anak. Masa ini tidak akan pernah terulang. Karena itu, setiap anak mesti mendapatkan hak-haknya secara pantas. Jika hak-haknya tidak terpenuhi maka anak itu tidak akan menikmati masa hidup selanjutnya dengan baik.

Namun dikarenakan oleh berbagai latar belakang, alasan dan sebab, maka masih banyak hak anak yang tidak terpenuhi. Beberapa kondisi berikut ini menjadi isu krusial yang membutuhkan pemecahan dan penanganan segera.[5]

a. Isu dan tantangan anak 0-10 bulan
   1) Kesakitan, kecacatan, dan kematian tinggi
      - berat lahir rendah, asfiksia, infeksi (tetanus),
      - kesulitan persalinan (perdarahan, infeksi),
      - penyakit ibu hamil (anemia, kurang gizi kronik)
   2) Kurangnya ketrampilan keluarga pengasuhan bayi-bayi berat lahir rendah
   3) ASI kurang, makanan tambahan terlalu dini.
   4) Jumlah anak banyak (jarak kelahiran kurang dari 2 tahun). Jarak usia yang terlalu dekat akan mengakibatkan anak-anak bisa diabaikan hak-haknya.
   5) Akte kelahiran

b. Isu Anak Umur 1-5 tahun
   1) Rendahnya pengetahuan dan ketrampilan keluarga tentang :
      - Penyakit, gizi, pencegahan infeksi, higiene perorangan dan lingkungan,
      - Pola pengasuhan otoritatif atau demokratik untuk merangsang perkembangan emosi, kemandirian, kecerdasan dan kreativitas,
      - Gangguan bicara, perilaku, mental retardasi, kecacatan,
      - Hak-hak (perlindungan) anak.

[5] Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan Republik Indonesia, *Analisis Situasi Kebijakan Kabupaten Layak Anak,* (Jakarta: Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan Republik Indonesia, 2009), hal. 9-28.

2) Tidak meratanya jangkauan dan kualitas layanan kesehatan (kurangnya SDM, transportasi, geografis) dan informasi.
   - Sarana kesehatan umum : Posyandu, puskesmas,
   - Sarana khusus : untuk gangguan bicara, perilaku, mental retardasi, kecacatan, perlindungan anak
   - Panti asuhan, pengungsian, daerah terpencil
3) Tidak meratanya jangkauan edukasi untuk keluarga tentang:
   - Pola pengasuhan otoritatif atau demokratik untuk merangsang perkembangan gerak halus, bicara emosi, kemandirian, kecerdasan, kreativitas.
   - Hak-hak anak, perlindungan anak

c. Isu Anak Umur 6-12 tahun
   1) Tidak bersekolah
   2) Tidak naik kelas, *drop-out*, tidak lulus SD
   3) Kecerdasan rendah, mental retardasi, gangguan perilaku (ADHD), cacat (tuli, buta, palsi serebral)
   4) Kecerdasan di atas rata-rata (genius, *gifted*)
   5) Eksploitasi di mana anak terpaksa bekerja (pengemis, pemulung, asongan, pertanian, pabrik)
   6) Penelantaran, anak jalanan, anak di panti asuhan
   7) Penyakit: infeksi (ISPA, diare, Tb dan lain lain), gizi kurang, anemia, obesitas
   8) Pengaruh media masa (TV), *peer group* : kekerasan, etika, moral, konsumerisme, pornografi

d. Isu Anak umur 12-18 tahun
   1) Tidak bersekolah,
   2) Tidak lulus SMP, SMA, *drop out*
   3) Kecerdasan di bawah rata-rata, kecerdasan di atas rata-rata (berbakat, *gifted*, jenius)
   4) Tidak setara gender di mana anak perempuan lebih sering dinomorduakan
   5) Eksploitasi di mana anak terpaksa bekerja (pemulung, asongan, pertanian, pabrik), anak jalanan,
   6) Merokok, alkohol, NAPZA, obesitas
   7) Perilaku berisiko yang berujung pada kekerasan, kecelakaan,

perkelahian, kriminalitas,

8) Penyakit infeksi (HIV, Tb dll), anemia
9) Pornografi yang mengakibatkan seks bebas, kehamilan remaja, aborsi

Perlindungan anak merupakan kewajiban negara, pemerintah, masyarakat, keluarga, dan orang tua. Elemen-elemen inilah yang berkewajiban dan bertanggung jawab terhadap perlindungan anak. Jika semua komponen ini bergerak aktif, maka anak dengan sendirinya dimampukan untuk memahami secara benar tentang hak dan kewajiban yang melekat kepada dirinya.

ANAK: Hadiah Allah yang Mesti Dilindungi

Nafas dasar dari seluruh uraian pada bab ini adalah keluhuran martabat anak, yang meniscayakan tuntutan pemenuhan hak-hak asasinya. Secara konkret, tuntutan yang lahir dari kesadaran akan keluhuran martabat anak itu merujuk dalam imperatif penciptaan ruang bebas diksriminasi dan kekerasan agar anak mendapat kondisi kondusif bagi pertumbuhan dan perkembangannya. Agar bersifat mengikat, tuntutan pemenuhan hak asasi anak itu mesti dirumuskan dalam regulasi hukum.

Berkat komitmen untuk peduli dan terlibat, masalah kesenjangan antara ideal pemenuhan dan fakta pengabaian hak-hak anak mendapat perhatian serius dari Gereja. Dalam *Ajaran Sosial Gereja*, martabat dan hak anak menjadi topik pembicaraan khusus di bawah tema umum keluarga sebagai sel-sel hidup masyarakat. Gereja mengakui anak sebagai kelompok manusia yang seharusnya paling membutuhkan perlindungan.[6] Pembahasan tersebut dimulai dengan seruan untuk memberi perhatian istimewa terhadap pelayanan tanpa pamrih demi pemenuhan hak-hak anak, terutama dalam keluarga.

Lebih jauh, *Ajaran Sosial Gereja* juga memandang penting dan mendesak penciptaan instrumen hukum demi melindungi hak anak. Bahasan tentang

---

[6] Komisi Kepausan untuk Keadilan dan Perdamaian, *Kompendium Ajaran Sosial Gereja*, Yosef M. Florisan, dkk, penterj. (Maumere: Penerbit Ledalero, 2009), hal. 172-173.

martabat dan hak-hak anak ini lalu ditutup dengan pemaparan konteks pengabaian terhadap hak-hak anak dan pelbagai bentuk konkret dari ekses negatif tersebut. Uraian ini tentu bermaksud memetakan masalah aktual yang berada di balik kemendesakan perhatian terhadap hak-hak anak. Masalah tersebut mulai dari pengabaian terhadap pemenuhan kebutuhan pokok anak hingga keterlibatan anak dalam konflik bersenjata, perkawinan anak, pelecehan anak, perdagangan anak, eksploitasi dan tindak kekerasan, serta keterlibatan anak dalam masalah pornografi. [7]

Tentu saja, perhatian Gereja terhadap masalah martabat dan hak anak mesti dibaca dalam terang sikap dan pandangannya tentang HAM pada umumnya. Sikap pro-HAM Gereja tercermin dari ketegasannya, bahwa "hak-hak itu bersepadanan dengan martabat manusia dan pada tempat pertama mencakup pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hakiki dari pribadi dalam ranah jasmani dan rohani".[8] Begitu pula, "hak ini berlaku pada tiap tahap kehidupan dan terhadap setiap situasi politik, sosial, ekonomi, dan budaya."[9] Dengan pernyataan terakhir ini, tampak jelas sikap Gereja yang menentang pelbagai bentuk diskriminasi karena alasan apa pun, entah usia, status sosial, kedudukan politis, tingkat ekonomi, dan afiliasi budaya. Dalam konteks uraian bab ini, diskriminasi karena faktor usia dan kedudukan sosial – bentuk diskriminasi yang rentan mengorbankan anak – merupakan masalah yang serius.

Selaras dengan gagasan dalam uraian tentang hak anak di satu sisi dan kewajiban melindunginya di sisi lain, Gereja pun memandang hubungan tak terpisahkan antara hak-hak dan kewajiban-kewajiban. Ringkasnya, pengakuan akan hak-hak asasi melahirkan kewajiban untuk menghormati hak-hak itu. Poin tentang kewajiban semua komponen masyarakat, mulai dari keluarga sampai negara untuk melindungi dan memenuhi hak anak dalam uraian bab II mesti dibaca dalam terang kesadaran ini. Sebab, tanpa upaya perwujudan kewajiban-kewajiban itu, maka pengakuan dan penegakan HAM anak akan ibarat "membangun dengan tangan yang satu sekaligus membongkarnya dengan tangan yang lain."

Ajaran Katekismus Gereja Katolik menyebut anak sebagai anugerah.

[7] *Ibid.*
[8] *Ibid.*, hlm. 103.
[9] *Ibid*.

Katekismus menulis, “Anugerah perkawinan yang paling unggul adalah seorang pribadi manusia,” yakni anak sebagai buah perkawinan. Layaknya setiap bentuk rahmat adalah serentak tanggung jawab, maka *Katekismus* segera menambahkan, bahwa anak memiliki hak yang harus dihormati sebagai manusia sejak pembuahannya. Hak yang harus dihormati itu tidak lain adalah hak-hak asasi anak.

Pertanyaan Refleksi :

1. Sejauh mana anak merasa aman dan nyaman dalam kehidupannya di rumah?
2. Bagaimana praktek pendidikan dan pengajaran yang dilakukan orangtua dalam keluarga bagi anak-anaknya?
3. Mengapa masih banyak orangtua mempraktekkan kebiasaan “tangan besi” dalam mendidik anaknya dan di lain pihak mengapa masih banyak orangtua lebih sering “memanjakan” anak-anaknya dengan menyediakan segala macam fasilitas bagi anaknya tanpa sikap kritis?
4. Apa yang dilakukan orangtua berhadapan dengan kenakalan anak-anaknya di rumah?
5. Pernahkah orangtua merasa bersalah berhadapan dengan kekurang-mampuannya mendidik anak-anaknya?
6. Mengapa para orangtua merasa bahwa usaha mendidik anak hanyalah tanggung jawabnya saja, tanpa melibatkan masyarakat dan lingkungan sekitarnya?

KESEHATAN DAN PANGGILAN

Hati seorang ibu
adalah ruang kelas
tempat anaknya belajar..

The mother's heart
is the child's schoolroom."

Henry Ward Beecher

Foto: Doc. Puspas KUM

Foto: Doc. Puspas KUM

MENJADI IBU

"...engkau akan mengandung dan akan melahirkan seorang anak laki-laki. Oleh sebab itu, peliharalah dirimu, jangan minum anggur atau minuman yang memabukkan dan jangan makan sesuatu yang haram"

Hak. 13:3-4.

Menjadi ibu adalah sebuah panggilan. Karenanya ia butuh proses dan waktu yang memadai. Sebagaimana telah dibahas pada bab sebelumnya bahwa anak-anak perlu dilindungi hak-haknya, maka dalam bab ini kita akan melihat bagaimana proses menjadi ibu itu mesti dilalui dengan sebuah kesadaran penuh. Kesadaran itu termaktub dalam pengetahuan dan praktek tentang kesehatan ibu hamil serta asupan gizi yang mumpuni bagi pertumbuhan dan perkembangan janin sebagai seorang manusia konkret.

Refleksi teologis dan pertanyaan reflektif atasnya menjadi afirmasi atas berbagai praktek kehidupan yang telah dilakoni. Ini menjadi penegasan akhir pada pemaparan bagian ini.

Memelihara kesehatan dan pemberian gizi yang seimbang bagi ibu hamil merupakan sebuah keharusan. Ketika menampakkan diri kepada ibu dari Simson dan memberitakan tentang kehamilan yang akan terjadi, malaekat Tuhan meminta agar ibunya Simson perlu menjaga dirinya dengan baik. "...engkau akan mengandung dan akan melahirkan seorang anak laki-laki. Oleh sebab itu, peliharalah dirimu, jangan minum anggur atau minuman yang memabukkan dan jangan makan sesuatu yang haram" (Hak. 13:3-4). Ada dua hal yang diminta malaekat itu terhadap sang ibu. Pertama, memelihara diri. Permintaan ini menunjukkan bahwa setiap ibu hamil mesti

memberikan perhatian khusus pada kesehatannya, memelihara dirinya dengan baik dan menghindari perilaku yang merusakkan kesehatannya.

Dengan memperhatikan kesehatan diri, seorang ibu hamil juga akan dengan sendirinya memperhatikan kesehatan calon bayinya. Ibu hamil akan menjalani masa puasanya demi keberlangsungan generasi baru yang diberikan Tuhan. Dia akan berpuasa dari kebiasaan-kebiasaannya yang kurang mendukung kesehatannya. Dia juga akan memperhatikan jam istirahatnya dan tidak lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang membuatnya kelelahan. Itulah bagian dari memelihara diri. Di samping itu, dia juga akan menghindarkan diri dari mengkonsumsi makanan yang bisa merugikan kesehatannya dan terutama kesehatan sang calon bayinya. Kebiasaan untuk memakan apa saja yang diinginkan diganti dengan mengkonsumsi makanan bergizi.

Uraian berikut akan menyajikan langkah-langkah yang perlu diperhatikan oleh semua pihak untuk meningkatkan kesehatan dan gizi ibu hamil.

KEHAMILAN

Kehamilan adalah masa di mana terdapat janin di dalam rahim seorang perempuan. Kehamilan tidak hanya ditandai oleh terlambatnya haid, muntah pada pagi hari atau semakin membesarnya perut ibu. Berbagai perubahan tubuh ibu dapat terjadi selama kehamilan, seperti perubahan pada payudara, peningkatan berat badan, kram perut, sering buang air kecil, sembelit (susah buang air besar, ngidam, mual dan muntah).[10]

Pemeriksaan ibu hamil secara teratur

Untuk mencapai kesehatan yang optimal maka seorang ibu hamil perlu melakukan pemeriksaan secara teratur selama masa kehamilan. Pemeriksaan ini dilakukan minimal 4 kali, dengan rincian sebagai berikut :

Kunjungan pertama/K1 : dilakukan pada Trimester I, yakni sejak tidak haid sampai usia kemailan 3 bulan.

[10] Sesi Kesehatan dan Gizi, "Materi Kesehatan dan Gizi bagi Pendamping PKH PRESTASI", (ms), (Jakarta: 2013), hal. 9.

Kunjungan kedua/K2 : dilakukan pada Trimester II, yakni usia kehamilan 3 sampai 6 bulan.

Kunjungan ketiga dan ke empat / K3 & K4: dilakukan 2 kali pada Trimester III, yakni umur kehamilan 6 sampai 9 bulan.

Tentu saja, akan menjadi lebih baik apabila ibu hamil memeriksakan kehamilan secara teratur setiap bulan.

Perencanaan Persalinan

Perencanaan persalinan sangat penting dilakukan oleh setiap ibu hamil agar ia dapat mempersiapkan persalinan yang aman dan mempersiapkan diri menghadapi komplikasi yang dialaminya. Yang juga termasuk dalam perencanaan ini adalah perencanaan penggunaan metode Keluarga Berencana (KB) setelah bersalin.

Perencanaan persalinan bertujuan merencanakan tempat persalinan, penolong persalinan, persiapan transportasi, persiapan keuangan, persiapan calon donor darah, persiapan pakaian bayi dan ibu hamil serta perencanaan Keluarga Berencana (KB) setelah melahirkan.

Ibu hamil juga merencanakan terlaksananya pengambilan keputusan yang cepat dan tepat bila terjadi komplikasi selama hamil, bersalin maupun nifas.

Baik ibu hamil, suami maupun pihak keluarga memiliki kewajiban untuk melihat tanda-tanda bahaya kehamilan. Tanda-tanda tersebut adalah:

- Terjadi pendarahan dari jalan lahir
- Ibu tidak mau makan dan muntah terus
- Berat badan ibu hamil tidak naik
- Bengkak kaki, tangan, wajah, disertai pusing dan diikuti kejang
- Gerakan janin berkurang atau tidak ada
- Ketuban pecah sebelum waktunya
- Demam tinggi
- Trauma atau cedera pada perut yang dapat terjadi karena terjatuh, kecelakaan, dan lain-lain.

Jika ditemukan ibu hamil dengan salah satu tanda ini, segeralah ia dibawa ke Puskesmas atau memberitahukan petugas kesehatan terdekat

guna mendapatkan pertolongan lanjutan.

Selain itu, ada pula kehamilan yang memiliki resiko yang besar yang juga berimbas pada persalinan yang berisiko. Kehamilan dan persalinan amat berisiko untuk kategori ”4 terlalu” dan ”3 terlambat”.

IBU HAMIL KURANG ENERGI KRONIK (KEK)

Pengertian

Ibu hamil kurang energi kronis (KEK) yaitu ibu hamil dengan kondisi kekurangan gizi akibat kurangnya asupan makanan sumber energi dalam waktu yang cukup lama.

Tanda dan gejala:

4 Terlalu	3 Terlambat
Terlalu muda untuk hamil (<20 tahun)	*Terlambat* mengetahui tanda bahaya dan mengambil keputusan untuk mencari pertolongan
Terlalu tua untuk hamil (> 35 tahun)	
Terlalu sering hamil (anak 3 orang atau lebih)	*Terlambat* tiba di fasilitas kesehatan
Terlalu dekat atau rapat jarak kehamilan (jarak kelahiran < 2 tahun)	*Terlambat* mendapatkan pertolongan medis yang adekuat

- Berat badan ibu sebelum hamil kurang dari 42 kg
- Tinggi badan ibu kurang dari 145 cm
- Berat badan ibu pada kehamilan Trimester 1 kurang dari 40 kg
- Index Masa Tubuh (IMT) sebelum hamil kurang dari 17.0
- Kurang aktivitas karena merasa lesu
- Kadang disertai kurang nafsu makan.

Akibat:

Ibu hamil KEK dan anemia akan melahirkan bayi pendek dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). BBLR mempunyai risiko kematian, gizi kurang, pendek, gangguan pertumbuhan dan gangguan perkembangan anak.

Pencegahan dan penanggulangan:

- Untuk mencegah risiko KEK pada ibu hamil, sebaiknya calon ibu sebelum kehamilan harus berada pada status gizi baik. Apabila lingkar lengan atas ibu sebelum hamil kurang dari 23,5 cm, sebaiknya kehamilan ditunda sampai status gizi ibu dinyatakan baik dan siap untuk hamil.
- Ibu hamil dengan KEK perlu makan dengan pola gizi seimbang, lebih banyak daripada sebelum hamil. Ia perlu mendapat pemberian makanan tambahan (PMT) untuk memulihkan status gizinya yang berupa makanan selingan pagi dan sore hari. Tidak ada pantangan makanan bagi ibu selama hamil, kecuali atas indikasi yang sesuai nasehat dokter Puskesmas
- Ibu hamil dengan KEK harus istirahat berbaring minimal 1 jam di siang hari.

IBU HAMIL KURANG DARAH (ANEMIA)

Pengertian:

Ibu hamil kurang darah atau anemia adalah kondisi ibu hamil dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Batas ambang Hb itu berbeda-beda untuk setiap kelompok umur, jenis kelamin dan keadaan. Untuk ibu hamil, batas ambang normal adalah 11 g/dl.

Ibu hamil mudah mengalami anemia karena cairan darah dalam tubuh meningkat. Hal ini dikarenakan tubuh memerlukan tambahan darah untuk mensuplai oksigen dan makanan bagi pertumbuhan janin. Karena itu, sel darah merah perlu diproduksi lebih banyak dengan memanfaatkan protein dan zat besi dari makanan. Apabila kadar Hb dalam darah kurang dari 11 g/dl, maka kemampuan darah dalam mensuplai oksigen dan makanan melalui plasenta ke janin menjadi terganggu. Kondisi anemia pada ibu hamil tidak bisa dianggap sepele, karena akan mempengaruhi tumbuh kembang janin dalam kandungan, baik pertumbuhan sel tubuh maupun pertumbuhan sel otak.

Tanda dan gejala:

- Wajah, terutama selaput lendir kelopak mata dan bibir tampak pucat
- Kurang nafsu makan sehingga berat badan tidak naik saat pemeriksaan kehamilan
- Lesu dan lemah sehingga tidak bergairah untuk bekerja dan mengasuh anak
- Cepat lelah, sering pusing dan mata berkunang-kunang.

Penyebab:

- Pola makanan yang kurang beragam dan bergizi seimbang
- Kehamilan yang berulang dalam waktu singkat sehingga tubuh belum sempat memproduksi darah sebagai pengganti darah yang keluar saat melahirkan sebelumnya
- Di daerah endemik malaria, kondisi anemia pada ibu dapat disebabkan karena penyakit kronis malaria
- Biasanya kondisi ini juga terjadi jika ibu hamil mengalami kurang energi kronis (KEK).
- Kehilangan zat besi yang berlebihan akibat kecacingan

Akibat:

- Keguguran
- Bayi lahir prematur (belum cukup bulan)
- Bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) dan pendek, sehingga akan menjadi anak yang terhambat pertumbuhan fisik dan otaknya yang membawa konsekuensi bahwa anak akan kurang cerdas
- Dalam kondisi anemia berat, bayi bisa lahir mati.

Pencegahan dan penanggulangan:

- Konsumsi makanan kaya protein, zat besi, folat, kalsium, vitamin A dan vitamin B yang banyak pada hati, telur, ikan, daging, kacang-kacangan seperti tahu dan tempe serta sayur berwarna hijau dan buah yang berwarna merah atau kuning
- Ibu hamil harus makan satu porsi lebih banyak saat hamil karena

zat gizi mutlak dibutuhkan untuk tumbuh kembang janin dalam kandungan

- Pemberian suplemen tablet tambah darah (besi-folat), atau suplemen multipel mikronutrien (MMN)
- Dianjurkan mengonsumsi makanan yang telah difortifikasi terutama dengan zat besi dan vitamin A. Juga mengonsumsi garam beriodium.
- Ibu hamil dianjurkan untuk memeriksakan feses bila ditemukan gejala anemia untuk mengetahui adanya kemungkinan kecacingan

Cara Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD):

- TTD mulai diberikan pada waktu pertama kali ibu hamil memeriksakan kehamilan (K1).
- TTD diminum setiap hari berturut-turut minimal 90 tablet selama kehamilan
- Sebaiknya meminum TTD disertai buah atau jus buah yang mengandung vitamin C agar penyerapannya lebih baik.
- Tidak dianjurkan meminum TTD bersama-sama dengan susu, teh, kopi, tablet kalk atau obat sakit maag
- Setelah meminum TTD, feces atau tinja akan menjadi hitam. Hal ini sama sekali tidak membahayakan.
- Pada beberapa orang, kadang-kadang pemberian TTD ini menimbulkan gejala mual, nyeri di daerah lambung, muntah dan kadang diare atau sulit Buang Air Besar (BAB). Untuk mencegah timbulnya gejala tersebut dianjurkan TTD diminum dengan air putih setelah makan pada malam hari atau sebelum tidur.

TTD dapat diperoleh pada fasilitas pelayanan kesehatan baik Pemerintah maupun swasta seperti Puskesmas/Pustu, Polindes, RS, Bidan atau dokter praktek swasta, apotik atau toko obat dan tersedia juga di Posyandu.

IBU HAMIL MENGALAMI GANGGUAN AKIBAT KURANG IODIUM (GAKI)

Pengertian:

Gangguan akibat kurang Iodium (GAKI) adalah serangkaian gejala yang timbul akibat tubuh seseorang kekurangan Iodium secara terus menerus dalam waktu lama. Iodium adalah mineral yang terdapat di alam (dalam tanah dan air). Iodium merupakan zat gizi mikro untuk tumbuh kembang mahluk hidup dari janin sampai dewasa.

Tanda dan gejala:

Ibu hamil yang menderita GAKI biasanya ditandai dengan pembesaran kelenjar gondok di depan leher yang dapat diraba atau dilihat.

Penyebab:

GAKI disebabkan karena ibu hamil tidak mengonsumsi iodium dalam jumlah cukup. Ibu hamil yang menderita GAKI akan mengakibatkan bayi lahir kurang Iodium dan jika tidak segera ditangani akan turut menderita GAKI.

Akibat:

- Kekurangan Iodium pada kehamilan merusak pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Karena itu ibu hamil di daerah endemik GAKI dapat mengalami keguguran atau janin dalam kandungan lahir mati, cacat bawaan, mengalami keterbelakangan mental, tuli, bisu, juling, cebol serta mengalami kelainan fungsi gerak.
- GAKI pada ibu hamil akan menjadi beban sosial keluarga dan masyarakat. Ini disebabkan karena adanya anggota keluarga dengan keterbelakangan mental, tingginya anak putus sekolah mengingat tingkat kecerdasan anak yang rendah.

Pencegahan dan penanggulangan:

- Mengonsumsi garam berIodium setiap hari, yang dibubuhkan pada semua masakan. Karena itu jangan membeli garam curah yang belum diiodisasi

- Penganekaragaman konsumsi bahan pangan dari laut
- Melaporkan kepada Dinas Kesehatan atau Dinas Perindustrian atau Dinas Perdagangan atau Balai Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) setempat jika di pasar menemukan garam konsumsi yang tidak diiodisasi.

IBU HAMIL MENDERITA MALARIA

Pengertian:

Malaria adalah penyakit menular yang disebabkan oleh parasit yang hidup dan berkembang biak dalam sel darah manusia, dan ditularkan melalui gigitan nyamuk dari penderita kepada manusia sehat.

Tanda dan gejala:

- Demam, menggigil secara berkala
- Sakit kepala berat dan terus menerus
- Badan terasa lemas dan pucat karena kekurangan darah
- Perasaan dingin atau kaku pada seluruh tubuh
- Gemetar sampai bergoncang
- Keluar keringat berlebihan
- Nafsu makan berkurang, mual kadang disertai muntah

Akibat:

- Dampak malaria pada ibu hamil di antaranya adalah kurang darah tingkat berat dan bisa mengalami gangguan kesadaran sampai tidak sadarkan diri
- Dampak malaria pada janin antara lain dapat berakibat keguguran, lahir prematur atau berat lahir rendah dan bisa berakibat malaria kongenital

Pencegahan:

- Memakai kelambu berinsektisida atau kelambu anti-nyamuk yaitu kelambu yang sudah dilapisi dengan racun serangga yang dapat membunuh nyamuk tetapi tidak berbahaya bagi kesehatan manusia.

- Mencegah digigit nyamuk dengan memakai celana panjang dan kemeja lengan panjang saat berada di luar rumah
- Pemakaian penolak nyamuk atau obat nyamuk
- Pemakaian kawat kasa nyamuk pada pintu-pintu dan jendela-jendela rumah.
- Untuk semua ibu hamil di daerah endemis malaria dilakukan pemeriksaan darah malaria dalam rangka skrining pada kontak pertama.

Penanggulangan:

Pengobatan malaria untuk ibu hamil dan anak dilakukan oleh petugas kesehatan di Puskesmas. Bawa ibu hamil dan anak ke puskesmas untuk mendapat pengobatan. Pengobatan dilakukan sebagai upaya membunuh semua parasit malaria dalam tubuh, sehingga didapat kesembuhan sempurna, serta untuk memutuskan mata rantai penularan.

IBU: Panggilan untuk Bertanggungjawab

Pembahasan tentang kesehatan dan gizi ibu hamil yang menjadi fokus bahasan pada bab ini tentu tidak hanya terarah pada kesehatan dan keselamatan ibu hamil itu sendiri, tetapi juga kesehatan dan keselamatan janin yang dikandung. Dalam alur kesadaran ini, perhatian terhadap gizi dan kesehatan ibu hamil adalah bagian dari perwujudan tanggung jawab orangtua terhadap anak sebagai buah dari perkawinan.

Penghormatan terhadap hak anak bukanlah tanggung jawab yang baru diemban orangtua pasca-kelahiran anak, justru karena tanggung jawab itu harus ditunjukkan sejak pembuahan. Pelayanan terhadap janin yang masih dalam kandungan ibunya melalui pelayanan gizi dan kesehatan ibu hamil adalah bagian dari upaya penegakan martabat pribadi anak. Pernyataan dalam *Katekismus Gereja Katolik* mengingatkan kita, bahwa,

> *"Oleh karena embrio sejak pembuahan diperlakukan sebagai pribadi, maka ia, sebagaimana setiap manusia yang lain, sejauh mungkin harus dipertahankan secara utuh, dirawat, dan disembuhkan."* [11]

Kesadaran demikian sudah melandasi sikap moral Gereja Katolik

[11] *Katekismus Gereja Katolik,* hal. 551.

yang secara tegas menolak aborsi (*abortus provocatus*). Kehidupan pribadi manusia harus dibela sejak pembuahan. Atas dasar ini, ajaran moral Katolik tidak hanya mengecam tindakan aborsi, tetapi secara gamblang dan lugas berbicara tentang hal-hal prinsipial berhubungan dengan perawatan embrio selama masa kehamilan.

Sebagai bagian dari tema "tugas-tugas orangtua", ajaran moral Katolik mengarisbawahi perhatian orangtua terhadap kesejahteraan anak sejak sebelum kelahiran. Bagi para orangtua, ajaran moral Katolik mengingatkan, "selama masa perkandungan mereka mesti menghindari segala sesuatu yang membahayakan janin."[12] Malah ajaran moral Katolik menyebut secara langsung kebiasaan-kebiasaan buruk yang mesti dihindari oleh ibu hamil demi keselamatan janin yang dikandung, yakni merokok, minum alkohol, dan mengkonsumsi obat-obat terlarang.

Nasihat moral mengenai arti penting pemeliharaan kesehatan ibu hamil mengingatkan kita akan kisah penampakan malaikat kepada ibunda Samson dalam Kitab Hakim-hakim. Sang Malaikat menampakkan diri dan menyampaikan kehamilan yang akan terjadi, lalu menasihatkan ibunda Samson, "Peliharalah dirimu, jangan minum anggur atau minuman yang memabukkan dan jangan makan sesuatu yang haram" (Hak 13: 4). Jelas bahwa kejahatan moral terhadap embrio tidak hanya nyata dalam *abortus provocatus,* tetapi juga dalam kelalaian memperhatikan kesehatan dan gizi ibu hamil yang kemudian berdampak negatif terhadap kesehatan dan keselamatan janin yang sedang dikandung.

Di atas semuanya, dari sudut pandang moral Katolik, kesehatan dan gizi ibu hamil, yang secara otomatis berarti kesehatan dan gizi embrio yang dikandung, mesti dibaca dalam terang kesadaran tentang pentingnya kesehatan tubuh dan perintah untuk menjaga kesehatan.

Ajaran moral Katolik menegaskan, "Setiap orang wajib memelihara hidup, kesehatan dan keutuhan anggota tubuhnya serta menyediakan apa yang mutlak diperlukan demi tujuan tersebut: pangan, sandang, papan, dan rekreasi." Lebih jauh, "Setia orang harus berusaha menjauhkan segala

---

[12] Karl-Heinz Peschke, E*tika Kristiani Jilid IV-* Kewajiban Moral dalam Hidup Sosial, Alex Armanjaya, dkk, penterj. (Maumere: Penerbit Ledalero, 2003), hlm. 45.

sesuatu yang merugikan kesehatan sendiri dan orang lain."[13]

Menjaga kesehatan diri sendiri dan orang lain merupakan pelaksanaan panggilan mulia pengudusan tubuh, yang antara lain mencakup perhatian yang wajar dan teratur terhadap kesehatan jasmani, higiene dan perawatan tubuh.[14] Tubuh yang sehat adalah persembahan yang kudus bagi Allah. Rasul Paulus menulis,

> *"Demi kemuliaan Allah aku menasihatkan kamu supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus, dan yang berkenan kepada Allah" (Rm 12:1).*

Pertanyaan Refleksi :

- Apa saja yang menjadi hambatan atau halangan yang dialami oleh para ibu hamil berhadapan dengan adat kebiasaan setempat?
- Kebiasaan-kebiasaan macam mana yang dirasakan mengganggu kenyamanan dan yang menghalangi jaminan kesehatan bagi para ibu hamil?
- Adakah kemungkinan perubahan pola tingkah laku di kalangan ibu hamil dalam rangka memelihara kehamilannya dari segi kesehatan?
- Adakah pengalaman menyedihkan dan menggembirakan yang dialami para ibu hamil berhadapan dengan suami, keluarga besar dan lingkungan sekitarnya dalam usahanya untuk memelihara kesehatannya?

---

[13] Karl-Heinz Peschke, E*tika Kristiani Jilid III-* Kewajiban Moral dalam Hidup Pribadi, Alex Armanjaya, dkk, penterj. (Maumere: Penerbit Ledalero, 2003), hal. 59

[14] *Ibid*., hal. 58.

Foto: Doc. Puspas KUM

SERIBU HARI PERTAMA KEHIDUPAN

"Sebelum Aku membentuk engkau dalam rahim ibumu, Aku telah mengenal engkau, dan sebelum engkau keluar dari kandungan, Aku telah menguduskan engkau, Aku telah menetapkan engkau menjadi nabi bagi bangsa-bangsa."

Yer. 1:5

Seribu hari pertama kehidupan adalah masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak generasi baru. Ketika seorang anak sungguh diterima kehadirannya dalam kandungan ibunya, sejak saat itulah proses penerusan generasi baru mendapat tempat yang istimewa dalam kehidupan selanjutnya. Setelah kita melihat bersama kesehatan dan panggilan menjadi ibu pada pembahasan sebelumnya, maka pembahasan bab ini akan diawali dengan tinjauan biblis tentang peran Allah dalam seluruh proses awal kehidupan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan tentang gizi ibu hamil dan berbagai tindakan praktis selama kehamilan, persalinan dan pascapersalinan, menyusui serta kondisi ideal ibu nifas yang menjadi lingkungan pertama dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Rangkaian pembahasan pada bab ini juga akan diakhiri dengan sebuah refleksi teologis atas rencana Allah bagi kehidupan dan beberapa pertanyaan reflektif aplikatif.

Periode seribu hari, yaitu 270 hari selama kehamilannya dan 730 hari pada kehidupan pertama seorang bayi, merupakan periode sensitif karena akibat

yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi. Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasannya, yang pada usia dewasa terlihat dari ukuran fisik yang tidak optimal serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas ekonomi. *(bdk. Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Sadar Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK),* Republik Indonesia, 2012)

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah pemenuhan kebutuhan gizi pada masa kehamilan, pada saat bayi berusia 0-6 bulan dan pada saat bayi berusia 6-24 bulan. Sehubungan dengan hal ini, beberapa petunjuk praktis untuk setiap jenjang tersebut mesti dipelajari dengan baik. Berikut akan diuraikan secara berurutan tentang masa kehamilan, inisiasi menyusui dini, ASI Eksklusif, Makanan Pendamping ASI, PHBS dan Imunisasi.

MASA KEHAMILAN

Masa kehamilan adalah masa penting di mana janin mulai bertumbuh. Pada masa kehamilan seorang ibu membutuhkan zat-zat gizi penting untuk menunjang kesehatan ibu dan menunjang pertumbuhan dan perkembangan sang janin. Berikut ini adalah hal-hal yang sebaiknya dilakukan oleh seorang ibu hamil pada masa kehamilan.

1) Melakukan pemeriksaan kehamilan pada pelayanan kesehatan terdekat. Jadwal yang paling tepat untuk memeriksakan kehamilan adalah sebagai berikut :
   - 1 kali pada usia kehamilan 0 – 3 bulan
   - 1 kali pada usia kehamilan 3 – 6 bulan
   - 2 kali pada usia kehamilan 7 – 9 bulan
2) Minum Tablet Tambah Darah (TTD) 1 tablet setiap hari selama kehamilan, minimal 90 hari berturut-turut. Pil tambah darah mencegah ibu menderita kurang darah. Tablet tambah darah diminum setiap hari 1 tablet sesudah makan malam, selama kehamilan. Zat besi sangat penting untuk pertumbuhan sel dan syaraf otak anak.

3) Pada saat pemeriksaan kehamilan, ibu juga akan mendapatkan imunisasi tetanus toxoid (TT) untuk mencegah tetanus pada bayi yang kelak lahir.
4) Pada saat pemeriksaan kesehatan, ibu hamil akan mendapat konseling tentang pola konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang dan aman selama kehamilan.
5) Mengonsumsi garam ber-iodium yang dibubuhkan pada setiap masakan di rumah.
6) Sebaiknya memilih makanan yang telah diperkaya dengan zat gizi mikro, terutama vitamin A, zat besi, dan Iodium.
7) Tidak merokok dan melarang anggota keluarga merokok di dalam rumah.
8) Untuk mencegah penyakit malaria, saat tidur menggunakan kelambu berinsektisida yang diberikan oleh petugas kesehatan.
9) Memperoleh dukungan dari suami dan keluarganya untuk mempersiapkan psikologi ibu menghadapi kehamilan, serta kesiapan mengasuh dan mendidik anak. Setelah usia kehamilan 4 bulan, sering-seringlah ajak bicara bayi atau membaca doa sambil mengelus-elus perut.
10) Ibu hamil juga harus dihindarkan dari pemakaian narkoba dan minuman keras

INISIASI MENYUSU DINI (IMD)

Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah tindakan segera setelah bayi lahir dengan meletakkan bayi menempel di dada atau perut ibu. Bayi dibiarkan merayap mencari puting, kemudian menyusu sampai puas. Proses ini berlangsung minimal 1 (satu) jam pertama sejak bayi lahir.

Manfaat IMD adalah :

- Menyesuaikan suhu kulit dada ibu yang melahirkan dengan suhu tubuh bayi.
- Kontak kulit ke kulit meningkatkan ikatan kasih sayang ibu dan bayi.
- Ibu dan bayi akan menjadi lebih tenang, pernapasan dan detak

jantung bayi akan menjadi lebih stabil dan membuat bayi tidak rewel.

- Produksi ASI akan lancar, bayi memperoleh kolostrum dan ASI eksklusif selama 6 bulan serta tetap menyusu sampai anak berusia 2 tahun.

Kolostrum adalah Air Susu Ibu yang pertama kali keluar, biasanya berwarna kekuningan mengandung zat kekebalan tubuh yang sangat dibutuhkan oleh bayi yang baru lahir. Adapun manfaat dari kolostrum adalah membantu tubuh bayi membentuk daya tahan terhadap infeksi. Kolostrum juga penting untuk pertumbuhan usus karena ia akan membuat lapisan yang melindungi dan mematangkan dinding usus bayi.

AIR SUSU IBU EKSKLUSIF (ASI POI)

Yang dimaksudkan ASI Eksklusif adalah tindakan di mana ibu hanya memberikan bayinya Air Susu Ibu saja pada usia 0 – 6 bulan tanpa makanan atau minuman lain termasuk air putih kepada bayinya. Tindakan ini sendiri memberikan manfaat bagi bayi dan sang ibu sendiri.

Pentingnya menyusui bagi bayi :

- ASI merupakan makanan alami yang terbaik untuk bayi, selain mengandung zat gizi lengkap, ASI juga mengandung anti infeksi serta enzim-enzim pencernaan yang berguna bagi proses pencernaan.
- ASI meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena mengandung berbagai zat anti-kekebalan sehingga bayi akan lebih jarang sakit. ASI juga akan mengurangi terjadinya diare, sakit telinga dan infeksi saluran pernapasan serta melindungi anak dari serangan alergi.
- Dengan menyusui terjalin ikatan yang kuat antara ibu dan bayi.
- Bayi yang mendapat ASI akan memiliki kecerdasan yang baik.

Pentingnya menyusui bagi Ibu

- Mengurangi pendarahan pada ibu setelah melahirkan dan mencegah terjadinya anemia.
- Menyusui bayi meningkatkan kesehatan ibu. Menyusui bayi terbukti secara ilmiah dapat mengurangi risiko kanker payudara dan indung telur (ovarium) pada sang ibu.

- Menyusui bayi secara ekkslusif sampai bayi umur 6 bulan, merupakan cara kontrasepsi alamiah. Mengapa hal ini bisa terjadi? Tuhan telah mengatur bahwa isapan bayi pada puting susu ibu akan merangsang keluarnya hormon prolaktin untuk memproduksi ASI sekaligus menunda kesuburan, sehingga kehamilan menjadi tertunda
- Dengan menyusui, ibu akan mendapatkan kembali berat badan seperti sebelum hamil. Ini terjadi karena energi yang diperlukan oleh Ibu untuk membuat ASI sebagian diambil dari cadangan lemak selama hamil.
- Menyusui itu lebih ekonomis, praktis, higienis, dan hemat waktu.

Adapun upaya-upaya yang mesti dilakukan untuk mencapai keberhasilan dalam pemberian ASI Eksklusif adalah:

1) Ibu melakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dalam satu jam pertama sejak bayi lahir
2) Bayi mesti disusui sesering mungkin paling sedikit 8-12 kali sehari
3) Meskipun ASI dapat diperah dengan menggunakan pompa, namun sangat dianjurkan untuk memerah ASI dengan tangan.
4) Tidak menggunakan botol susu ketika memberikan ASI Perah.
5) Bila memungkinkan, bayi dapat dibawa ke tempat ibu bekerja sehingga ibu tetap dapat menyusuinya.
6) Ibu tidak memberikan makanan atau minuman lain kepada bayi hingga berumur 6 bulan.

Cara menyusui yang benar:

1) Ibu harus merasa nyaman
2) Empat poin utama mengenai posisi bayi adalah tegak, menghadap payudara, dekat ke ibu, dan sepenuhnya disangga.
    - Bayi hendaknya tegak, tidak membungkuk atau terpuntir, namun dengan kepala sedikit mendongak ke belakang
    - Badan bayi hendaknya menghadap ke arah payudara atau dada dan ia dapat melihat ke arah muka ibu. Bayi tidak digendong datar menghadap perut atau ke dada ibu.
    - Bayi hendaknya dekat dengan ibu (menempel)

- Ibu hendaknya mendekap atau sepenuhnya menyangga seluruh tubuh bayi (tidak hanya bagian leher dan pundak) dengan menggunakan tangan dan lengannya.

3) Bayi didekatkan ke payudara; bukan payudara yang didekatkan ke bayi.

4) Empat poin utama mengenai pelekatan yang baik :
    - Bayi hendaknya dekat dengan payudara (tempelkan langsung ke perut ibu sehingga hidung bayi terangkat ke arah payudara) dengan mulut terbuka lebar, sehingga sebagian besar areola (bagian hitam pada payudara) masuk ke mulut bayi, bukan hanya putingnya saja.
    - Dagu hendaknya menyentuh payudara. Hal ini membantu memastikan bahwa lidah bayi di bawah areola sehingga dia dapat mengenyut ASI dari bawah.
    - Areola bagian atas terlihat lebih banyak berada di luar mulut bayi dibanding dengan areola bagian bawah.
    - Terlihat bibir bawah bayi melebar keluar.

Cara Memerah ASI dan Penyimpanannya.

1) Cuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir.
2) Pastikan bahwa peralatan yang dipakai bersih.
3) Bersihkan dan rebus wadah yang akan dipakai untuk menampung ASI.
4) Ibu bersikap santai.
5) Letakkan ibu jari di atas daerah gelap sekitar puting (areola) dan jari-jari yang lain di sisi bawah payudara di belakang areola
6) Perah satu payudara selama 3-5 menit, kemudian perah payudara yang satu lagi, kemudian ulangi keduanya (biasanya 20-30 menit)
7) Simpan ASI dalam botol kaca atau gelas atau botol berbahan plastik tebal yang mempunyai tutup yang rapat. ASI dapat disimpan dengan lama penyimpanan seperti berikut:
    - Dalam ruangan 3-4 jam
    - Lemari es 3 hari
    - Freezer lemari es 1 pintu selama 2 minggu

- Freezer lemari es 2 pintu selama 3 bulan

Cara Memberikan ASI Perah.

1) Sebelum memberikan ASI Perah, cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir.
2) ASI Perah dapat diberikan langsung kepada bayi dengan menggunakan cangkir kecil.
3) Berikan ASI yang diperah kepada bayi dengan cangkir. Dekatkan cangkir ke bibir bawah bayi dan biarkan bayi menghisap sedikit demi sedikit dengan lidahnya (seperti menjilat). Jangan tuangkan ASI langsung ke mulut bayi.
4) Jika ASI disimpan di kulkas, keluarkan ASI Perah dari kulkas lalu hangatkan dengan cara merendam wadah ASI dalam wadah lain yang berisi air panas. Jika ASI disimpan dalam suhu beku, pindahkan terlebih dahulu ke lemari pendingin bagian bawah selama sehari semalam, setelah itu hangatkan ASI dengan merendam wadah ASI dalam wadah lain yang berisi air panas.
5) Tuangkan ASI ke dalam cangkir secukupnya.

MAKANAN PENDAMPING ASI

Makanan Pendamping ASI adalah makanan lokal yang tersedia (dari dapur, kebun atau pasar) yang tepat digunakan sebagai makanan tambahan/pendamping ASI ketika ASI menjadi tidak lagi mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi *(bdk. Direktur Jendral Bina Gizi dan KIA, Panduan Fasilitator Modul Pelatihan Konseling Pemberian Makanan Bayi dan Anak, 2012).*

Prinsip pemberikan Makanan Pendamping ASI adalah sebagai berikut.

- Makanan Pendamping ASI dibuat dari bahan makanan lokal.
- Perlu dipertimbangkan beberapa hal yakni usia anak, frekuensi pemberian, jumlah, tekstur/kekentalan, variasi bahan makanan yang digunakan, pemberian makan yang responsif, dan kebersihan

makanan.

Pemberian makanan pendamping ASI sesuai golongan umur adalah sebagai berikut :

1) Usia 6 sampai 9 bulan:
   - Teruskan pemberian ASI.
   - Mulai memberi makanan pendamping ASI seperti bubur susu, pisang lumat, pepaya yang dilumatkan, air jeruk, air tomat saring.
   - Secara bertahap sesuai pertambahan umur berikan kuning telur/ayam/ikan/tempe /tahu/daging sapi/wortel/bayam/kacang hijau/santan/minyak.
   - Setiap hari diberikan makan dengan frekuensi dan ukuran sebagai berikut :
     - 6 bulan : 2 x 6 sdm peres
     - 7 bulan : 2-3 x 7 sdm peres
     - 8 bulan : 3 x 8 sdm peres
2) Usia 9 sampai 12 bulan :
   - Teruskan pemberian ASI
   - Berikan makanan pendamping ASI yang lebih padat dan kasar seperti bubur,nasi tim dan nasi lembek
   - Tambahkan telur, ayam, ikan, tempe, tahu, daging sapi, wortel, bayam, santan, minyak
   - Setiap hari (pagi/siang/malam) diberikan makanan sebagai berikut:
     - 9 bulan : 3 x 9 sdm peres
     - 10 bulan : 3 x 10 sdm peres
     - 11 bulan : 3 x 11 sdm peres
   - Beri makanan selingan 2 kali sehari (buah/biskuit/kue) di antara waktu makan
3) Usia 12 sampai 24 bulan :
   - Teruskan pemberian ASI
   - Berikanlah makanan keluarga secara bertahap sesuai kemampuan anak
   - Berikan 3 x sehari sebanyak 1/3 porsi makan orang dewasa terdiri

dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah
- Beri makanan selingan 2 kali diantara waktu makan (biskuit,kue)

4) Usia 24 bulan atau lebih
   - Berikan makanan keluarga 3 x sehari, sebanyak 1/3 – ½ porsi makan orang dewasa yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur dan buah
   - Berikan makanan kaya gizi 2 x sehari diantara waktu makan

   Hal-hal lain yang perlu menjadi perhatian adalah :
   - Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan anak
   - Gunakan bahan makanan yang baik dan aman, peralatan masak yang bersih dan cara memasak yang benar

   Khusus untuk anak yang menderita diare, anjuran pemberian makan sebagai berikut :
   - Jika anak masih diberi ASI maka berikanlah lebih sering dan lebih lama pada siang dan malam hari
   - Jika anak sudah diberi susu selain ASI maka :
     - Gantikan dengan meningkatkan pemberian ASI.
     - Gantikan setengan bagian susu dengan bubur nasi ditambah tempe.
     - Jangan diberi susu kental manis.

SUPLEMENTASI GIZI (PEMBERIAN ZAT GIZI TAMBAHAN)

Vitamin A

Vitamin A merupakan salah satu jenis zat gizi mikro yang menjadi komponen utama pendukung fungsi organ penglihatan serta pertumbuhan. Vitamin A bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi seperti campak dan diare, serta memelihara jaringan agar berfungsi normal terutama jaringan mata

Manfaat pemberian suplementasi kapsul vitamin A:

- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mencegah kesakitan dan kematian.
- Menjaga kesehatan mata

Sasaran pemberian kapsul Vitamin A:

Sasaran	Jenis	Frekwensi
Bayi 6-11 bulan	Kapsul Biru	1 kali (Februari atau Agustus)
Anak Balita 12-59 bulan	Kapsul Merah	2 kali (Februari dan Agustus)

Tanda dan gejala Kekurangan Vitamin A:

- Penurunan kemampuan melihat jelas pada cahaya yang redup, disebut juga rabun senja, dengan ditandai sering menabrak benda di sekitarnya akibat penglihatan yang kurang.
- Bagian putih mata kering, kusam, tidak bersinar.
- Jika berlanjut tanpa pengobatan akan terdapat bercak seperti busa sabun pada bagian putih mata.

Penyebab Kekurangan Vitamin A:

Asupan makanan yang kurang mengandung vitamin A dan atau adanya gangguan penyerapan vitamin A.

Akibat Kekurangan Vitamin A:

Kandungan vitamin A dalam darah yang kurang, akan menyebabkan kerusakan pada mata dan menurunkan daya tahan tubuh anak sehingga mudah terkena penyakit. Jika tidak ditanggulangi lebih awal, akan berakibat kebutaan.

Pencegahan dan Penanggulangan Kekurangan Vitamin A:

- Meningkatkan konsumsi makanan sumber vitamin A seperti susu, telur, hati atau dari bahan makanan nabati seperti sayuran hijau dan buah-buahan berwarna kekuningan.
- Membiasakan bayi dan anak balita mengenal dan mengkonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan.
- Pemberian kapsul vitamin A dosis tinggi 6 bulan sekali, setiap bulan Februari dan Agustus.

- Mengonsumsi makanan yang telah difortifikasi atau diperkaya dengan vitamin A termasuk membubuhkan tabur gizi pada makanan.

TABUR GIZI

1. Tabur gizi adalah bubuk multivitamin dan multimineral untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral anak balita.
2. Pemberian tabur gizi diprioritaskan pada anak balita usia 6-24 bulan, tetapi dapat juga diberikan pada anak balita 6-59 bulan. Taburia dapat diberikan pada anak, baik dalam keadaan sehat maupun sakit.
3. Manfaat Tabur gizi :
    - Nafsu makan meningkat
    - Anak tidak mudah sakit
    - Anak tumbuh dan berkembang sesuai usia
    - Anak tidak kurang darah sehingga lebih cerah dan ceria
4. Tabur gizi diberikan tiap 2 (dua) hari sekali selama 4 (empat) bulan. Setiap kali pemberian sebanyak satu bungkus. Tabur gizi diberikan untuk sekali makan saja pada waktu makan pagi.
5. Cara Pemberian:
    - Cuci tangan terlebih dahulu sebelum menyiapkan makanan anak.
    - Taburkan 1 (satu) bungkus Tabur gizi pada makanan utama yang biasa dimakan anak. Makanan utama tersebut dapat berupa nasi atau bubur, yang terbuat dari beras, jagung, kentang, ubi.
    - Tabur gizi tidak boleh dicampur dengan makanan yang berair seperti minuman susu, teh, air atau sayuran berkuah seperti sup, sayur bening dan lain-lain karena akan menggumpal dan tidak larut.
    - Tidak boleh dicampur dengan makanan panas, karena lemak yang melapisi zat besi akan rusak dan berinteraksi dengan makanan sehingga akan menimbulkan rasa yang kurang enak.
    - Upayakan makanan yang sudah diberi tabur gizi segera dimakan dan dihabiskan.
    - Tabur gizi bisa diperoleh di tempat pelayanan masyarakat, seperti: Posyandu, Pos PAUD dan di fasilitas pelayanan kesehatan seperti: Puskesmas, Polindes.

Hal-hal yang perlu menjadi perhatian :

- Makanan pagi anak balita yang telah dicampur Taburia dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral anak.
- Tidak perlu khawatir apabila terjadi sedikit perubahan warna dan rasa makanan yang telah diberi Taburia, karena tidak mengurangi manfaat Taburia.
- Simpan Taburia dalam wadah tertutup (kotak, toples) yang bersih, higienis, kering, tidak lembab dan aman dari serangga, tikus, kecoa, cicak, semut, dll.
- Taburia dinyatakan rusak apabila bungkus berlubang/sobek, berubah warna atau isinya menggumpal

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

Pengertian:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan.

Upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya ber-PHBS dilakukan di lima tatanan, yaitu tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan fasilitas kesehatan. Namun, untuk melihat keberhasilan pembinaan PHBS, praktik PHBS yang diukur adalah yang dijumpai di tatanan rumah tangga.

PHBS Rumah Tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

Manfaat PHBS

- Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
- Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- Anggota keluarga giat bekerja.
- Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.

Rumah Tangga Sehat adalah rumah tangga yang melakukan 10 PHBS di Rumah Tangga, yaitu :

1. Minta pertolongan persalinan kepada tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan agar ibu dan bayi selamat dan sehat.

   Tindakan ini akan lebih menjamin keselamatan ibu dan bayi karena bila ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas kesehatan. Selain itu, peralatan yang dipergunakan oleh tenaga kesehatan dalam menangani proses persalinan lebih aman, bersih, dan steril sehingga mencegah terjadinya infeksi dan bahaya kesehatan lainnya.

2. Beri bayi air susu ibu saja dari usia 0-6 bulan agar bayi tumbuh sehat dan tidak mudah sakit.

   ASI adalah makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi, sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi, dan kebutuhan bayi sampai dengan usia 6 bulan dapat dipenuhi dari ASI saja.

3. Timbang bayi dan balita setiap bulan di posyandu agar terpantau pertumbuhan dan perkembangannya.

   Penimbangan bayi dan balita dilakukan setiap bulan mulai umur 1 bulan sampai 5 tahun di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) sehingga pertumbuhan bayi dan balita dapat terpantau dengan baik melalui pencatatan dalam Buku KIA / KMS (Kartu Menuju Sehat)

4. Bergotong royong untuk tersedianya air bersih di lingkungan warga agar terhindar dari penyakit kulit, kecacingan, dan muntaber.

   Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-sehari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit dan terhindar dari berbagai ganguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit, atau keracunan

   Air bersih harus dimasak apabila digunakan untuk keperluan air minum. Hal ini untuk membunuh kuman penyakit yang terdapat dalam air. Meski air tersebut terlihat bersih namun belum tentu

bebas kuman sehingga air perlu dimasak sampai pada suhu 100 derajat Celcius.

Syarat air bersih :

- Air bening/jernih tidak berwarna
- Air tidak keruh, bebas pasir, debu, lumpur, sampah, busa, dan kotoran lainnya.
- Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, tidak pahit, dan harus bebas dari bahan kimia beracun.
- Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk, atau bau belerang.

Cara menjaga kebersihan air bersih:

- Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling sedikit 10 meter.
- Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemaran
- Sumur gali, sumur pompa, kran umum, dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak sperti lantai sumur tidak boleh retak, bibir sumur harus diplester dan sumur sebaiknya diberi penutup.
- Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, tidak ada bercak-bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai, dinding, sumur. Ember atau gayung pengambil air harus tetap bersih dan tidak diletakkan di lantai. Ember atau gayung digantung di tiang sumur.

5. Biasakan buang air besar di jamban sehat agar terhindar dari muntaber di lingkungan warga.

   Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan tersedia air untuk membersihkannya.
   Setiap anggota keluarga harus menggunakan jamban untuk buang air besar dan buang air kecil agar lingkungan bersih terjaga, sehat, tidak berbau, sumber air yang ada di sekitar tidak tercemar, tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi

penular penyakit Diare, Kolera Disentri, Thypus, kecacingan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.

Cara memelihara jamban sehat

- Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air.
- Bersihkan jamban secara teratur sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih.
- Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat.
- Tidak ada serangga (kecoa, lalat) dan tikus yang berkeliaran.
- Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih).
- Bila ada kerusakan, segera diperbaiki.

6. Biasakan cuci tangan pakai sabun dengan air bersih dan mengalir agar bersih dan tidak mudah sakit.

   Tangan merupakan salah satu jalur penularan berbagai penyakit menular seperti penyakit gangguan pencernaan (diare, muntah) dan berbagai penyakit lainnya. Mencuci tangan dilakukan dengan menggosok seluruh kulit permukaan tangan menggunakan sabun, kemudian dibilas menggunakan air bersih yang mengalir.
   Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit, bila digunakan kuman dapat berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, sehingga dapat menimbulkan penyakit. Oleh sebab itu, cuci tangan harus menggunakan sabun, karena dengan air saja tidak cukup membasmi kuman.

   Waktu mencuci tangan:

   - sebelum makan
   - sebelum menyiapkan makanan,
   - sesudah menggunakan kamar mandi
   - setelah batuk atau bersin atau membuang ingus,
   - setelah mengganti popok atau pembalut,
   - sebelum dan setelah mengobati luka,
   - setelah membersihkan atau membuang sampah,
   - setelah menyentuh hewan atau kotoran hewan
   - setelah menyentuh orang sakit

Manfaat mencuci tangan

- Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- Mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pemapasan Akut (ISPA), flu burung atau *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).
- Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

Cara mencuci tangan yang benar selama 20 detik, yaitu:

- Langkah 1 : Basahi tangan sampai sepertiga lengan dibawah air mengalir
- Langkah 2 : Ambil sabun gosok, ratakan pada tangan yang telah dibasahi
- Langkah 3 : Gosok kedua telapak dan sela-sela jari
- Langkah 4 : Gosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya
- Langkah 5 : Jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci
- Langkah 6 : Gosok ibu jari kiri berputar dalam genggaman tangan kanan dan lakukan sebaliknya
- Langkah 7 : Gosokkan dengan memutar ujung-ujung jari tangan kanan di telapak tangan kiri dan lakukan sebaliknya
- Langkah 8 : Bilas kedua tangan dengan air

7. Jadikan rumah bebas jentik nyamuk dengan 3M plus, yaitu menguras, mengubur, menutup dan menghindari gigitan nyamuk. Hal ini dilakukan secara serentak seminggu sekali agar terhindar dari demam berdarah.

   Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk. Pemeriksaan tempat-tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada di dalam rumah seperti bak mandi/WC, vas bunga, tatakan kulkas, dll dan di luar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, lubang pohon, pagar bambu, dll harus dilakukan secara berkala teratur setiap minggu. Pemeriksaan jentik nyamuk berkala ini dilakukan dengan cara 3 M

plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk)

Manfaat rumah bebas jentik:

- Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi.
- Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, Chikungunya, atau Kaki Gajah.
- Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.

8. Makan sayur dan buah setiap hari agar terhindar dari penyakit stroke, tekanan darah tinggi, diabetes, dan kanker.

   Konsumsi sayur dan buah setiap hari sangat penting, karena mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta mengandung serat yang tinggi dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh.

   Manfaat vitamin yang ada di dalam sayur dan buah

   - Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata.
   - Vitamin D untuk kesehatan tulang.
   - Vitamin E untuk kesuburan dan awet muda.
   - Vitamin K untuk pembekuan darah.
   - Vitamin C meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.
   - Vitamin B mencegah penyakit beri-beri.
   - Vitamin B12 meningkatkan nafsu makan.

   Manfaat serat yang ada di dalam sayur dan buah

   Serat adalah makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang berfungsi untuk memelihara usus, melancarkan buang air besar, membantu proses pembersihan racun (detoksifikasi).

9. Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari agar terhindar dari penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, diabetes dan kanker.

   Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi

pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit sehari.

Apa jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan

- Bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan.
- Bisa berupa olah raga, yaitu *push-up*, lari ringan, jalan cepat, *jogging*, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitnes*, angkat beban/berat.
- Melakukan aktivitas fisik setiap hari bisa dilakukan di rumah, di lapangan olah raga, di tempat kerja bahkan di tempat umum.

Cara melakukan aktivitas

- Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap.
- Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan.
- Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan.
- Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang.
- Jika sudah terbiasa dengan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.

Manfaat aktivitas fisik secara teratur

- Terhindar dari Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Tekanan Darah Tinggi, Kencing Manis, dll.
- Berat badan terkendali
- Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- Bentuk tubuh menjadi bagus
- Lebih percaya diri
- Lebih bertenaga dan bugar
- Kondisi kesehatan menjadi lebih baik

10. Jadikan rumah bebas asap rokok agar anggota keluarga terhindar dari bahaya 4000 racun rokok.

Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah :

- Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah
- Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker
- Karbon Monoksida, yakni gas yang bisa menimbulkan penyakit jantung karena gas ini bisa mengikat oksigen dalam tubuh. Pengaruhnya bagi tubuh mengikat hemoglobin, sehingga tubuh kekurangan oksigen, menghalangi transportasi dalam darah.
- Zat Karsinogen memicu pertumbuhan sel kanker dalam tubuh.
- Zat Iritan (zat yang dapat menyebabkan iritasi) mengotori saluran udara dan kantung udara dalam paru-paru, menyebabkan batuk.

Perokok Aktif dan Perokok Pasif

- Perokok aktif adalah orang yang menghisap rokok secara rutin walaupun hanya 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba dan cara menghisap rokok cuma sekadar menghembuskan asap walau tidak diisap masuk ke dalam paru-paru.
- Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tetapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.

Bahaya perokok aktif dan perokok pasif antara lain :

- Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.
- Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
- Menyebabkan stroke dan serangan jantung.
- Osteoporosis
- Menyebabkan kanker mulut, kanker tenggorokan, dan kanker paru-paru
- Menyebabkan kemandulan dan impotensi.
- Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.

IMUNISASI

Imunisasi merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kekebalan pada bayi dan balita dengan suntikan dan tetesan untuk mencegah agar mereka tidak sakit, atau walaupun sakit, penderitaannya tidak menjadi parah.

Penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi di antaranya difteri, pertusis, tetanus, tuberkulosis, campak, hepatitis B, dan polio.

Secara umum tujuan imunisasi adalah mencegah penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi sehingga menurunkan angka kesakitan, kecacatan, serta kematian.

Jenis imunisasi dan usia pemberian dapat dilihat pada tabel berikut :

IMUNISASI	PENYAKIT YANG BISA DICEGAH
Hepatitis B	Hepatitis B (kerusakan hati)
BCG	TBC
Polio	Polio (lumpuh layuh pada tungkai kaki dan lengan)
DPT/HB **(DPT-COMBO)**	Difteri (penyumbatan jalan nafas) Pertusis/batuk rejan/batuk seratus hari Tetanus Hepatitis B
Campak	Campak

Pemberian imunisasi berdasarkan umur bayi adalah sebagai berikut :

UMUR BAYI	JENIS IMUNISASI
0 – 7 hari	HB 0
1 bulan	BCG, Polio 1
2 bulan	DPT/HB 1, Polio 2
3 bulan	DPT/HB 2, Polio 3
4 bulan	DPT/HB 3, Polio 4
9 bulan	Campak

KESEHATAN IBU NIFAS

Pengertian:

Setiap ibu bersalin harus ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas kesehatan, karena walaupun saat hamil tidak terjadi kelainan tetapi saat proses persalinan, kondisi janin maupun kehamilan seringkali tak terduga dan memerlukan tindakan khusus. Tindakan ini dilakukan oleh tenaga terlatih di fasilitas kesehatan sehingga persalinan dapat berjalan lancar, ibu selamat dan bayi sehat. Menjelang persalinan ibu hamil diberitahu tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang penting untuk keberhasilan proses menyusui dan memastikan kolostrum diberikan kepada bayi baru lahir. Ibu minum kapsul vitamin A 200.000 SI segera sesudah bersalin dan satu kapsul lagi 24 jam kemudian

Tanda-tanda ibu akan bersalin:

- Perut mulas secara teratur, jika dinding perut ditekan dengan telunjuk akan terasa perut mengeras
- Mungkin juga keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban.

Tanda bahaya persalinan:

- Pendarahan dari jalan lahir
- Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir
- Ibu tidak kuat mengejan
- Mengalami kejang
- Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yanghebat
- Air ketuban keruh dan berbau

Jika keadaan di atas dialami maka ibu hamil bersangkutan harus segera dibawa ke petugas kesehatan baik di polindes maupun di puskesmas. Suami atau keluarga mendampingi ibu hamil.

Setelah persalinan ibu mengalami masa nifas dan masa menyusui. Pada masa nifas dan menyusui ibu mendapatkan pelayanan kesehatan minimal 3 kali untuk deteksi dini dan mencegah komplikasi persalinan dan nifas. Ibu nifas memerlukan makanan beragam dan bergizi seimbang untuk

memenuhi kebutuhan gizi ibu maupun bayinya. Ibu mendapat konseling tentang pentingnya pemberian ASI saja selama 6 bulan, pentingnya pertumbuhan dan perkembangan bayi dan mendapat penjelasan tentang alat kontrasepsi untuk menjaga jarak kehamilan berikut.

Tanda bahaya pada masa nifas adalah:

- Pendarahan lewat jalan lahir atau keluar cairan berbau dari jalan lahir
- Demam
- Bengkak di muka, tangan atau kaki disertai sakit kepala dan kejang
- Payudara bengkak kemerahan dan sakit atau putingnya lecet.
- Ibu mengalami depresi pasca-melahirkan, antara lain menangis terus dan tidak peduli pada bayinya.

Jika timbul tanda-tanda diatas, ibu nifas segera dibawa ke fasilitas kesehatan

ANAK: Tuhan Telah Mengenalnya Sejak Dalam Rahim

Menilik pembahasan pada bagian ini, kita akan menemukan bahwa sesungguhnya tidak mudah untuk menerima anak yang adalah pemberian Tuhan. Sejak di dalam kandungan, anak itu mesti mendapatkan perhatian yang sepantasnya. Sang ibu sendiri mesti pertama-tama memperhatikan pemeliharaan diri dan kesehatannya agar anak yang di dalam rahimnya pun menjadi sehat pula.

Nabi Yeremia adalah nabi yang dipilih untuk mewartakan Sabda Tuhan. Beginilah bunyi panggilan Tuhan,

> *"Sebelum Aku membentuk engkau dalam rahim ibumu, Aku telah mengenal engkau, dan sebelum engkau keluar dari kandungan, Aku telah menguduskan engkau, Aku telah menetapkan engkau menjadi nabi bagi bangsa-bangsa."*
>
> *(Yer. 1:5)*

Melihat panggilan nabi Yeremia ini, kita dapat menarik beberapa intisarinya. Pertama, teks tersebut berbicara bahwa Yeremia dipilih Tuhan untuk menjadi utusan-Nya, menjadi pewarta. Untuk meyakinkan Yeremia, Tuhan menyatakan bahwa jauh sebelum Yeremia dibentuk dalam rahim ibunya, Tuhan telah mengenalnya. Mengapa? Karena Tuhanlah yang

akan membentuknya. Ketika Tuhan membentuk seseorang, Tuhan sudah mengenal orang itu dengan segala karakternya. Karena itu, ketika Tuhan memanggil Yeremia untuk menjadi utusan-Nya, Yeremia tidak bisa menolak. Tuhan telah mengenal siapa dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Kedua, ketika memanggil Yeremia, Tuhan mengatakan bahwa ketika Yeremia masih berada di dalam kandungan, Yeremia telah dikuduskan dan ditetapkan untuk menjadi nabi bagi bangsa-bangsa. Dikuduskan berarti dipersiapkan secara khusus. Tuhan mempersiapkan Yeremia untuk tugas perutusannya sejak dalam rahim ibu. Kita tidak tahu persis bagaimana Tuhan mempersiapkan Yeremia di dalam rahim ibunya. Namun, sama seperti Tuhan menguduskan Yohanes Pembaptis menjadi nabi sejak di dalam kandungan ibu (bdk. Luk. 1:13-17), demikian pula Yeremia dikuduskan dan bahkan ditetapkan menjadi pelayan Tuhan sejak dalam kandungan ibu.

Kisah panggilan Yeremia ini memberikan kita gambaran bahwa Tuhanlah yang menghendaki terbentuknya dan lahirnya seorang anak manusia. Kehadiran seorang anak merupakan karunia Tuhan karena memang anak-anak adalah milik pusaka Tuhan (bdk. Mzm. 127:3). Karena itu, ketika terjadi kehamilan, adalah tanggung jawab semua pihak dan terutama seorang ibu untuk memperhatikan dengan baik asupan gizi dan pemberian cinta yang hangat. Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, sebuah keluarga dan terutama seorang ibu turut serta dalam proses mempersiapkan kedatangan seorang anak ke dalam dunia. Dia turut serta dalam rencana Tuhan.

Tuhan menguduskan dan menetapkan seorang manusia menjadi pelayan-Nya sejak ia berada dalam kandungan ibu. Karena itu, waktu 1000 hari pertama kehidupan yang dimulai dengan perawatan pada masa kehamilan sampai pada masa-masa pertama seorang anak dilahirkan merupakan masa yang amat penting bagi seorang anak. Anak bisa merasakan cinta Tuhan yang menguduskan dan memanggilnya melalui pelukan hangat dan pemberian gizi yang baik oleh seorang ibu. Pada sisi lain, karena tugas seorang ibu cukup sentral, maka sang ibu sendiri mesti mendapatkan perhatian yang baik sesudah melahirkan. Dalam periode nifas ini, sang ibu juga mesti memperhatikan kesehatannya sehingga dengan kesehatan yang baik, dia dapat memberikan perhatian yang baik pula kepada anak yang dilahirkannya.

Pertanyaan Refleksi :

1. Bagaimana Anda melihat keindahan karya Tuhan dalam proses terbentuknya seorang anak manusia?
2. Apakah Anda merasakan bahwa Tuhan meminta Anda untuk membantu-Nya dalam mempersiapkan generasi baru yang tangguh dalam iman dan memiliki kesehatan fisik yang baik? Ataukah hal ini merupakan tanggung jawab Anda?
3. Apakah Anda menyadari bahwa periode 1000 hari pertama kehidupan merupakan momen yang amat penting bagi perkembangan anak? Bagaimana Anda sendiri menanggapi hal ini dalam hidup berumahtangga Anda (kelak)?
4. Ibu senantiasa memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam mengandung, melahirkan, dan membesarkan anak di awal-awal kehidupan anak. Sebagai suami, tetangga atau keluarga, bagaimana tindakan Anda membantu seorang ibu mulai dari kehamilannya hingga masa sesudah melahirkan? Apakah itu sesuai dengan standar kesehatan?

Foto: Doc. Puspas KUM

ANAK USIA DINI : TUMBUH – KEMBANGNYA

"Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu."

Ams 22:6

Seribu hari pertama sebagai masa emas perkembangan generasi baru menjadi titik pijak bagi perkembangan dan pertumbuhan ideal bagi anak. Ulasan pada bagian terdahulu telah menunjukkan urgensitas perhatian pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada bagian ini secara gamblang dan mendetail akan dijelaskan tentang tahapan perkembangan dan pertumbuhan anak pada usia dini.

Tahapan ini adalah tahapan yang strategis untuk menanamkan nilai-nilai kemanusiaan bagi anak, yang pada akhirnya akan melahirkan karakter khas bagi generasi baru. Bagian ini akan membahas realita perkembangan anak sesuai dengan usia pertumbuhannya secara motorik, kognitif, bahasa, dan sosial-emosial. Selain itu, bagian ini akan menghadirkan juga gambaran akan situasi riil anak usia dini pada masa ini. Pada bagian akhir, sebuah refleksi atas keprihatinan terhadap realitas perkembangan anak usia dini diharapkan mampu menggedor kesadaran kritis bersama untuk menata kembali pola asuh dan pendidikan anak usia dini

Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil. Mereka adalah individu-individu yang unik dan akan berkembang seiring pertumbuhan usianya. Tahun-tahun pertama kehidupan anak merupakan masa-masa yang sangat baik untuk suatu proses pembentukan diri. Masa ini merupakan

masa yang paling penting dalam masa perkembangan anak, baik secara fisik, mental, maupun spritual. Juga pada masa ini anak-anak memiliki rasa ingin tahu mempertanyakan segala sesuatu. Mereka menjadi aktif dan kreatif. Karena itu, amatlah penting anak-anak didampingi sehingga perkembangan mereka terarah, sesuai dengan kemampuan dan tingkat usia mereka.

Kitab Amsal memberikan nasihat yang baik sekali bagi orang tua dalam mendidik anak. "Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu." (Ams 22:6) Artinya, sejak awal mula kehidupannya, orangtua mesti memperhatikan dengan serius perkembangan kehidupan mereka. Jika sejak awal anak dibina, dilatih, dan dibiasakan dengan hal-hal yang baik, maka dalam pertumbuhannya, anak itu akan terarah dan mengarahkan dirinya sesuai kebiasaan tersebut. Pada akhirnya, dia tidak akan menyimpang dari jalan hidup yang sudah menjadi kebiasaannya tersebut. Pepatah Indonesia membahasakannya dengan cara lain, "kecil teranjak-anjak, besar terbawa-bawa" atau "ala bisa karena biasa".

Meskipun demikian, orangtua juga mesti memperhatikan perkembangan kehidupan anak di setiap jenjang kehidupannya. Orangtua bisa melatih kebiasaan-kebiasaan baik itu menurut jenjang atau tingkatan pemahaman anak. Karena itu, orangtua hendaknya benar-benar dekat dengan anak-anaknya sehingga mampu membaca dan mengarahkan mereka ke jalan yang positif sehingga kelak mereka sungguh-sungguh berada pada jalan yang tepat dan tidak tersesat. Proses ini bisa dimulai dengan anak-anak balita.

Hal yang dibutuhkan untuk dapat meningkatkan perkembangan kecerdasan anak adalah suasana keluarga yang akrab, hangat serta bersifat demokratis, sekaligus menawarkan kesempatan untuk menjalin hubungan sosial melalui interaksi yang bebas, yang ditandai antara lain dengan adanya relasi dan komunikasi yang hangat dan akrab. Anak sangat senang kalau diberikan kesempatan untuk menentukan keinginannya sendiri, karena mereka sedang membutuhkan kemerdekaan dan perhatian. Pada masa ini juga muncul rasa ingin tahu yang besar dan menuntut pemenuhannya. Mereka terdorong untuk belajar hal-hal yang baru dan sangat suka bertanya dengan tujuan untuk mengetahui sesuatu bahkan suka meniru segala

sesuatu yang dilakukan orangtuanya atau lingkungan sekitar. Anak juga akan berkembang kecerdasannya dengan cepat kalau diberi penghargaan dan pujian yang disertai kasih sayang, dengan tetap memberikan pengertian kalau mereka melakukan kesalahan atau kegagalan.

Oleh karena itu, baik dan tepat bagi setiap orangtua, keluarga, pengasuh, lembaga sosial masyarakat dan pemerintah memahami secara baik tumbuh kembang anak secara ideal dan terlibat dalam proses pembentukan perkembangan anak sejak usia dini dan pemenuhan kebutuhan anak sejak dalam kandungan serta memberikan jaminan perlindungan secara lebih baik dan bertangungjawab.

Tumbuh Kembang Anak Secara Ideal

Pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interselular, yang ditandai bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat.

Perkembangan adalah bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian. Pertumbuhan terjadi secara simultan dengan perkembangan. Perkembangan merupakan hasil interaksi kematangan susunan saraf pusat dengan organ yang dipengaruhinya, misalnya perkembangan kecerdasan, kemampuan bicara, emosi, sosialisasi dan kemandirian. Semua fungsi tersebut berperan penting dalam kehidupan manusia yang utuh.

Proses tumbuh kembang anak mempunyai beberapa ciri yang saling berkaitan. Ciri-ciri tersebut adalah sebagai berikut;

1. Perkembangan menimbulkan perubahan. Perkembangan terjadi bersamaan dengan pertumbuhan. Setiap pertumbuhan disertai dengan perubahan fungsi. Misalnya perkembangan kecerdasan seorang anak akan menyertai pertumbuhan otak dan serabut saraf.
2. Pertumbuhan dan perkembangan pada tahap awal menentukan perkembangan selanjutnya. Setiap anak tidak akan bisa melewati satu tahap perkembangan sebelum ia melewati tahapan sebelumnya. Sebagai contoh, seorang anak tidak akan bisa berjalan sebelum ia

bisa berdiri. Seorang anak tidak akan bisa berdiri jika pertumbuhan kaki dan bagian tubuh lain yang terkait dengan fungsi berdiri anak terhambat. Karena itu perkembangan awal ini merupakan masa kritis karena akan menentukan perkembangan selanjutnya.

3. Pertumbuhan dan perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda. Sebagaimana pertumbuhan, perkembangan mempunyai kecepatan yang berbeda-beda, baik dalam pertumbuhan fisik maupun perkembangan fungsi organ dan perkembangan pada masing-masing anak.
4. Perkembangan berkorelasi dengan pertumbuhan. Pada saat pertumbuhan berlangsung cepat, perkembangan pun demikian, terjadi peningkatan mental, memori, daya nalar, asosiasi, dan lain-lain. Anak sehat, bertambah umur, bertambah berat dan tinggi badannya serta bertambah kepandaiannya,
5. Perkembangan mempunyai pola yang tetap. Perkembangan fungsi organ tubuh terjadi menurut dua hukum yang tetap. Pertama, perkembangan terjadi lebih dahulu di daerah kepala, kemudian menuju ke arah kaudal atau anggota tubuh (pola sefalokaudal). Kedua, perkembangan terjadi lebih dahulu di daerah proksimal (gerak kasar) lalu berkembang ke bagian distal seperti jari-jari yang mempunyai kemampuan gerak halus (pola proksimodistal).
6. Perkembangan memiliki tahap yang berurutan. Tahap perkembangan seorang anak mengikuti pola yang teratur dan berurutan. Tahap-tahap tersebut tidak bisa terjadi terbalik, misalnya anak terlebih dahulu mampu membuat lingkaran sebelum mampu membuat gambar kotak, anak mampu berdiri sebelum berjalan, dan sebagainya.

Sejak lahir sampai usia 3 tahun, anak memiliki kepekaan sensoris dan daya pikir yang sudah mulai dapat "menyerap" pengalaman-pengalaman melalui daya sensorisnya. Pada usia setengah tahun sampai kira-kira tiga tahun, anak mulai memiliki kepekaan bahasa dan sangat tepat untuk mengembangkan bahasanya (berbicara, bercakap-cakap).

Masa usia 2 - 4 tahun, gerakan-gerakan otot mulai dapat dikoordinasikan dengan baik, untuk berjalan maupun untuk banyak

bergerak yang semi rutin dan yang rutin, berminat pada benda-benda kecil, dan mulai menyadari adanya urutan waktu (pagi, siang, sore, malam).

Pada rentang usia 3 - 6 tahun, terjadilah kepekaan untuk peneguhan sensoris pada anak. Indra anak akan semakin peka. Khususnya pada usia sekitar 4 tahun, anak memiliki kepekaan menulis dan pada usia 4 – 6 tahun memiliki kepekaan yang bagus untuk membaca.

Ki Hadjar Dewantara sangat meyakini bahwa suasana pendidikan yang baik dan tepat adalah suasana kekeluargaan yang dibarengi dengan prinsip asih (mengasihi), asah (memahirkan), asuh (membimbing). Anak bertumbuhkembang dengan baik kalau mendapatkan perlakuan kasih sayang, pengasuhan yang penuh pengertian dan dalam situasi yang damai dan harmoni. Ki Hadjar Dewantara menganjurkan agar dalam pendidikan, anak memperoleh pendidikan untuk mencerdaskan (mengembangkan) pikiran, pendidikan untuk mencerdaskan hati (kepekaan hati nurani), dan pendidikan yang meningkatkan keterampilan.

Tokoh pendidikan ini sangat menekankan bahwa untuk usia dini, kegiatan pembelajaran dan pendidikan itu bagaikan kegiatan-kegiatan yang disengaja namun sekaligus alamiah seperti bermain di taman. Bagaikan keluarga yang sedang mengasuh dan membimbing anak-anak secara alamiah sesuai dengan kodrat anak di sebuah taman. Anak-anak yang mengalami suasana kekeluargaan yang hangat, akrab, damai, baik di rumah maupun di sekolah, serta mendapatkan bimbingan dengan penuh kasih sayang, pelatihan kebiasaan secara alami, akan berkembang menjadi anak yang bahagia dan sehat.

Ditinjau dari segi usia, anak usia dini adalah anak yang berada dalam rentang usia 0-8 tahun (Morrison, 1988: 4). Standar usia ini adalah acuan yang digunakan oleh *National Assosiation Education for Young Child* (NAEYC). NAEYC menegaskan bahwa usia dini merupakan kelompok yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Mereka adalah individu unik yang memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosio-emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang mesti disesuaikan dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut.

Usia dini terbagi menjadi 4 (empat) tahapan, yaitu masa bayi dari usia lahir sampai 12 (dua belas) bulan, masa kanak-kanak/batita dari usia 1 sampai 3 tahun, masa prasekolah dari usia 3 sampai 5 tahun dan masa sekolah dasar dari usia 6 sampai 8 tahun. Setiap tahapan usia yang dilalui anak akan menunjukkan karakteristik yang berbeda. Proses pembelajaran sebagai bentuk perlakuan yang diberikan pada anak haruslah memperhatikan karakteristik yang dimiliki setiap tahapan perkembangan. Apabila perlakuan yang diberikan tersebut tidak didasarkan pada karakteristik perkembangan anak, maka hanya akan menempatkan anak pada kondisi yang menderita

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 angka 14 menyatakan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Perkembangan anak berlangsung secara berkesinambungan, yang berarti bahwa tingkat perkembangan yang dicapai pada suatu tahap diharapkan meningkat baik secara kuantitatif maupun kualitatif pada tahap selanjutnya. Walaupun setiap anak adalah unik, karena perkembangan anak berbeda satu sama lain yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, perkembangan anak tetap mengikuti pola yang umum. Agar anak mencapai tingkat perkembangan yang optimal, dibutuhkan keterlibatan orangtua dan orang dewasa untuk memberikan rangsangan yang bersifat menyeluruh dan terpadu yang meliputi pendidikan, pengasuhan, kesehatan, gizi, dan perlindungan yang diberikan secara konsisten.

GAMBARAN UMUM KONDISI PERMASALAHAN PENGEMBANGAN ANAK USIA DINI

1. Rendahnya Status Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini

Status kesehatan dan gizi anak usia dini yang masih rendah ditunjukkan oleh masih tingginya angka kematian bayi dan balita, kesakitan akibat penyakit infeksi, dan kekurangan gizi. Sebagian besar kematian tersebut

terjadi pada masa neonatal (bayi berusia 0-28 hari). Penyebab utama kematian pada balita meliputi infeksi saluran pernafasan akut (ISPA), perinatal, campak, diare, malaria, dan penyebab lainnya. Penyebab-penyebab tersebut terkait erat dengan kekurangan gizi pada anak. Kekurangan gizi anak juga mempunyai kaitan erat dengan status gizi semasa janin dalam kandungan, status kesehatan ibu serta keadaan ibu pada masa remaja yang pada ujungnya kembali dipengaruhi kondisi ibu sewaktu bayi. Status kesehatan anak usia dini berkaitan erat dengan status gizi anak dan gizi ibu ketika anak masih dalam kandungan. Kekurangan gizi dapat disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi dan penyakit infeksi. Sebaliknya anak yang mengalami kekurangan gizi menjadi rentan terhadap serangan penyakit.

Tantangan bagi kita adalah bagaimana meningkatkan akses dan kualitas pelayanan kesehatan dan gizi bagi anak usia dini dalam rangka pemenuhan hak dan kebutuhannya dengan melibatkan seluruh unsur pembangunan terkait secara sistematis dan simultan serta mendorong peran serta masyarakat secara berkesinambungan.

2. Rendahnya Kesiapan Anak untuk Bersekolah

Sebelum memasuki jenjang persekolahan, seorang anak perlu memiliki kesiapan, baik kesiapan fisik-motorik maupun sosio-emosional. Kesiapan fisik-motorik sangat dibutuhkan oleh anak untuk mengikuti berbagai aktivitas di sekolah. Sementara itu, aspek sosio-emosional dibutuhkan agar anak merasa senang dan nyaman berada di lingkungan baru. Pada saat yang sama orangtua perlu juga siap untuk melepas anak masuk ke dalam lingkungan baru. Dari pihak sekolah, perlu ada juga kesiapan sekolah untuk memberikan pelayanan pada anak sesuai dengan kebutuhan tumbuhkembangnya.

Meski demikian, harus disadari pula bahwa belum semua anak yang masuk sistem persekolahan pernah mengikuti pendidikan anak usia dini. Hal tersebut menyebabkan banyaknya siswa kelas I SD/MI yang mengulang kelas dan putus sekolah, yang pada gilirannya menurunkan partisipasi pendidikan. Pendidikan anak usia dini yang tidak terstruktur dengan baik juga tidak memberikan dasar kesiapan yang optimal bagi anak untuk bersekolah, yang berdampak pada jumlah anak mengulang kelas yang cukup tinggi.

3. Kurang Optimalnya Pola Asuh Anak oleh Orangtua dan Keluarga

Perawatan dan pengasuhan untuk tumbuh kembang anak secara optimal dilakukan melalui stimulasi fisik, intelektual, mental emosional, sosial dan moral spiritual secara seimbang. Peran ibu dan anggota keluarga lainnya dalam perawatan dan pengasuhan anak sangat penting, terutama pada saat bayi baru lahir sampai dengan anak siap memasuki sekolah. Kualitas pola asuh salah satunya dapat dilihat dari pola pemberian Air Susu Ibu (ASI) mengingat ASI merupakan zat yang sempurna untuk pertumbuhan bayi.

Pemberian ASI juga dipercaya memiliki dampak positif terhadap perkembangan kejiwaan anak karena proses menyusui memperkuat ikatan batin ibu dan anak. Seiring dengan perkembangan masyarakat, kesadaran ibu untuk menyusui anak semakin menurun. Rendahnya proporsi bayi terutama sampai 6 bulan yang disusui secara eksklusif berpengaruh pada proses gagal tumbuh bayi. Selain tidak optimal tumbuh kembang fisiknya, perkembangan otak bayi yang tidak menyusu secara eksklusif juga tidak optimal.

Pola pengasuhan anak juga sangat dipengaruhi oleh budaya orangtua. Di dalam masyarakat yang sangat dipengaruhi oleh budaya patriarki, pengasuhan anak seringkali dibebankan hanya kepada ibu karena diyakini sebagai pendidik pertama dan utama dalam keluarga, khususnya bagi anak-anak yang masih berusia dini. Tugas pengasuhan yang berwajah patriarki yang bertumpu hanya pada ibu akan menghasilkan pengasuhan yang timpang dan kurang optimal.

Permasalahan lainnya dalam pengembangan anak usia dini adalah berbagai tindakan kekerasan, eksploitasi dan perlakuan salah antara lain yang terkait dengan faktor kemiskinan keluarga. Kemiskinan merupakan salah satu penyebab meningkatnya berbagai bentuk tindak kekerasan, eksploitasi dan perlakukan salah terhadap anak. Di samping masalah kemiskinan, akses masyarakat terhadap layanan kesehatan yang sangat dibutuhkan oleh anak usia dini terhambat oleh kondisi demografis dan ketersediaan fasilitas transportasi publik yang terjangkau

Dalam pengembangan dan pengasuhan anak, media massa juga memiliki pengaruh yang sangat besar. Media yang diyakini mempunyai pengaruh yang sangat kuat adalah televisi, Video, HP, *Play station,* dan lainnya.

Potensi peniruan merupakan efek segera yang sering muncul di masyarakat atas tayangan kekerasan di televisi. Sedangkan efek jangka panjang adalah berupa *habituation*, yaitu anak dapat menjadi terbiasa melakukan apa yang dilihatnya di televisi. Akibatnya anak menjadi tidak peka, permisif, dan toleran terhadap kekerasan itu sendiri. Adegan dan perilaku yang positif yang ditayangkan TV merupakan hal yang sebaiknya ditiru anak. Namun kenyataannya, justru bukan perilaku positif yang menarik bagi anak-anak dan ditayangkan di layar TV. Pengelola televisi kurang menyadari bahwa penonton televisi sangatlah beragam, termasuk anak-anak dan remaja yang relatif masih mudah terpengaruh dan dipengaruhi.

Sementara itu peran orangtua dibatasi oleh kesibukan dengan pekerjaannya masing-masing sehingga orangtua sulit untuk membimbing anak menyaring tayangan televisi yang sebenarnya tidak menggambarkan kehidupan sehari-hari masyarakat kita *(hyper-realitas).*

Hal lain yang tak kalah pentingnya bagi perkembangan anak di usia dini adalah permainan. Hal ini disebabkan karena sebagian besar aktivitas anak usia dini adalah bermain. Permainan memiliki peran yang penting dan signifikan dalam tumbuh kembang anak. Permainan akan mengoptimalkan pembentukan kecerdasan majemuk anak *(multiple intelligence).* Alat permainan diharapkan tidak saja mampu merangsang kecerdasan anak tetapi juga memperkenalkan identitas dan keunikan jati diri terhadap anak sejak dini. Sayangnya berbagai alat permainan tradisional yang menunjang hal tersebut sudah semakin jarang ditemukan saat ini, bahkan sebagian alat permainan tradisional sudah tidak dikenal lagi oleh masyarakat. Sebaliknya, lebih banyak bermunculan permainan-permainan yang membawa anak pada perilaku khayalan dan kekerasan.

Berbagai kondisi tersebut menunjukkan belum optimalnya pengasuhan anak oleh orangtua dan keluarga yang diperburuk oleh pengaruh budaya dan media massa yang tidak mendukung. Tantangan ke depan adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan orangtua dan keluarga dalam pengasuhan anak.

4. Terbatasnya Ketersediaan dan Kualitas Pelayanan Pengembangan Anak Usia Dini

Program Pengembangan Anak Usia Dini merupakan salah satu bentuk layanan sosial dasar yang sedang dilaksanakan dan dikembangkan yang meliputi pelayanan kesehatan dasar, gizi, perawatan, ketahanan keluarga dan pendidikan (bdk. Perpen Dikdas Nomor 58 Tahun 2009 Tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini). Program Pengembangan Anak Usia Dini selama ini dilakukan melalui institusi antara lain Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), Taman/Tempat Penitipan Anak (TPA), Kelompok Bermain (KB), Pos Pendidikan Anak Usia Dini (Pos PAUD), Taman Kanak-Kanak (TK), dan Bina Keluarga Balita (BKB).

Secara keseluruhan, akses pelayanan layanan anak usia dini masih belum memadai dan belum merata yang antara lain diindikasikan oleh jumlah fasilitas pelayanan yang masih terbatas. Dilihat dari kualitasnya, pelayanan pengembangan anak usia dini yang ada pada saat ini pada umumnya juga masih belum baik. Hal tersebut antara lain diindikasikan oleh ketersediaan kuantitas dan kualitas tenaga di pusat-pusat pelayanan anak usia dini yang masih terbatas. Di samping itu, fasilitas pendukung seperti tempat bermain, alat permainan edukatif, dan materi pembelajarannya juga belum memadai. Di bidang kesehatan, jumlah Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) sebagai ujung tombak peningkatan kesehatan dan gizi anak usia dini masih belum mencukupi.

Tantangan kita adalah bagaimana meningkatkan pengetahuan dan peran orang tua/keluarga, kelompok umat basis/lingkungan memberikan layanan pendidikan kepada anak usia dini yang berkualitas.

5. Lemahnya Koordinasi dalam Pengembangan Anak Usia Dini

Pembinaan pengembangan anak usia dini harus dilakukan melalui pendekatan multidisipliner karena mencakup aspek kesehatan dan gizi, pendidikan serta pola pengasuhan anak secara terpadu. Pendidikan anak pun menjadi tanggung jawab semua pihak dan sektor terkait. Sayangnya, koordinasi dalam pengembangan anak usia dini masih sulit dilakukan dan layanan yang tersedia lebih bersifat parsial oleh masing-masing sektor.

6. Orangtua Dan Keluarga Belum Memahami Secara Baik Terhadap Hak Hak Anak Dan Kebutuhan Esensial Anak.

Orangtua adalah pihak yang paling bertanggungjawab untuk memenuhi hak-hak anak. Anak merupakan pribadi utuh dan unik, serta memiliki kebutuhan yang berbeda. Perhatian terhadap setiap anak tidak dapat disamaratakan atau diseragamkan. Kepribadian anak diwarnai oleh perbedaan karakter, perilaku, dan kepandaiannya. Latar belakang status sosial, ekonomi, pendidikan, dan budaya mereka harus dipahami oleh pelayan anak sehingga tidak menjadi penghalang dalam pemenuhan kebutuhannya. Anak memiliki kemampuan dasar yang sangat menakjubkan untuk dikembangkan. Kemampuan dasar akan berkembang menjadi kemampuan potensial dan kemampuan riil apabila kepadanya diberikan pengasuhan yang tepat.

Orangtua dan keluarga perlu memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara mendidik anak dan memberikan rangsangan yang dapat meningkatkan kecerdasan dan seluruh aspek perkembangan anak serta memahami hak dasar anak. Hak-hak dasar anak antara lain:

- memperoleh pendidikan dan pengajaran;
- dikasihi, dilindungi, dan diperhatikan;
- diakui, diterima, dan dihargai keberadaannya sebagai manusia;
- punya teman atau sahabat;
- belajar dalam bentuk bermain;
- dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan beradaptasi;
- beribadah, berekspresi

Anak perlu merasakan suasana yang gembira dan menyenangkan. Dia perlu mendapatkan rangsangan pendidikan yang menarik dan kreatif dan tepat sesuai dengan usianya. Untuk setiap usahanya yang baik, anak perlu diberi penghargaan yang bisa berupa pujian, belaian, dan hadiah.

7. Orangtua Atau Keluarga, Kelompok Masyarakat Dan Organisasi Sosial Belum Memahami Secara Baik Pengembangan Anak Usia Dini Yang Holistik.

Pelayanan holistik atau menyeluruh adalah pelayanan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, yang mencakup semua aspek fisik, psikis, pendidikan, kesehatan, ekonomi, sosial, dan keamanan. Orang tua

secara sosial maupun teologis mempunyai kewajiban dan tanggung jawab untuk mendidik anak dengan sebaik-baiknya. Kitab Ulangan 6:6-7 menulis:

> *"Apa yang Kuperintahkan kepadamu pada hari ini haruslah engkau perhatikan, haruslah engkau mengajarkannya berulang-ulang kepada anak-anakmu dan membicarakannya apabila engkau duduk di rumahmu, apabila engkau sedang dalam perjalanan, apabila engkau berbaring dan apabila engkau bangun."*

Mengingat hampir seluruh hidupnya anak usia dini berada di lingkungan keluarga, maka peranan keluarga dalam memberikan rangsangan pendidikan kepada putra-putrinya sangat penting. Keluarga sebagai kelompok inti dalam masyarakat merupakan lingkungan alami bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang perlu terus diberdayakan. Oleh karena itu lingkungan sosial masyarakat perlu menciptakan situasi yang kondusif bagi tumbuh kembang anak. Lingkungan sosial masyarakat harus merasa terpanggil untuk melayani anak secara bertanggung jawab dalam membina, mendidik dan memotivasi anak. Orientasinya adalah terpenuhinya kebutuhan anak secara holistik.

Kebutuhan holistik itu menyangkut:

- Pemberian Akte Kelahiran
- Pemberian ASI Eksklusif 0-6 bulan
- Penimbangan berat badan secara teratur setiap bulan
- Pemberian imunisasi dasar
- Pemberian suplementasi zat gizi mikro berupa Vitamin A setahun 2 kali
- Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)
- Pemberian Makanan Tambahan (PMT)
- Pemberian stimulasi tumbuh kembang anak usia dini
- Deteksi dini kelainan tumbuh kembang Balita secara teratur.
- Penanganan bayi dan balita sakit, gizi buruk, dan gangguan tumbuh kembang serta rujukannya.
- Penanganan bayi dan balita bermasalah sosial
- Pendidikan anak usia dini
- Pendidikan dan penyuluhan pemberian makan bayi dan anak, pemeliharaan kebersihan dan pencegahan penyakit.
- Pendidikan dan penyuluhan stimulasi dini tumbuh kembang balita.

- Pendidikan dan penyuluhan pengasuhan anak usia dini.
- Pendidikan dan penyuluhan perlindungan anak
- Pelayananan bagi ibu hamil dan ibu Balita meliputi:
    1. Pemeriksaan kehamilan
    2. Pemberian zat gizi mikro
    3. Pertolongan persalinan yang aman
    4. Pelayanan Keluarga Berencana (KB) bagi ibu balita

PENDALAMAN TENTANG TUMBUH KEMBANG ANAK YANG IDEAL

Perkembangan anak yang ideal dicapai melalui integrasi dari berbagai aspek. Aspek-aspek yang dimaksud adalah aspek religius, moral, fisik, kognitif, bahasa, dan sosial-emosional. (bdk. Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013 Tentang Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif).

Tingkat pencapaian perkembangan disusun berdasarkan kelompok usia anak: 0 – < 2 tahun; 2 – < 4 tahun; dan 4 – ≤ 6 tahun. Pengelompokan usia 0 – < 1 tahun dilakukan dalam rentang tiga bulanan karena pada tahap usia ini, perkembangan anak berlangsung sangat pesat. Pengelompokan usia 1 – < 2 tahun dilakukan dalam rentang enam bulanan karena pada tahap usia ini, perkembangan anak berlangsung tidak sepesat usia sebelumnya. Untuk kelompok usia selanjutnya, pengelompokan dilakukan dalam rentang waktu per tahun.

1. Pada Usia kurang dari 3 bulan:

a. Motorik

Motorik Kasar:

- Refleks menggenggam benda yang menyentuh telapak tangan
- Menegakkan kepala saat ditelungkupkan, tengkurap dan berguling ke kanan dan ke kiri

Motorik Halus:

- Memainkan jari tangan dan kaki
- Memegang benda dengan lima jari

b. Kognitif :

- Mengenali apa yang diinginkan
    - Membedakan apa yang diinginkan (ASI atau dot)
- Menunjukkan reaksi atas rangsangan
    - Berhenti menangis setelah keinginannya terpenuhi (misalnya setelah digendong atau diberi susu)

c. Bahasa :

- Mengeluarkan suara untuk menyatakan keinginan atau sebagai reaksi atas rangsangan
    - Menangis, berteriak dan bergumam

d. Sosial-emosional :

- Menunjukkan respons emosi
    - Menatap dan tersenyum.
    - Menangis untuk mengekspresikan ketidaknyamanan

2. Pada Usia 3 sampai kurang dari 6 bulan:

a. Motorik

Motorik Kasar :

- Meraih benda di depannya.
- Tengkurap dengan dada diangkat dan kedua tangan menopang.
- Duduk dengan bantuan

Motorik Halus:

- Memasukkan benda ke dalam mulut
- Memindahkan mainan dari satu tangan ke tangan yang lain

b. Kognitif :

- Mengenali apa yang diinginkan
    - Memperhatikan permainan yang diinginkan
- Menunjukkan reaksi atas rangsangan
    - Mengulurkan kedua tangan untuk digendong
    - Mengamati benda yang dipegang kemudian dijatuhkan

c. Bahasa :

- Mengeluarkan suara untuk menyatakan keinginan atau sebagai reaksi atas rangsangan
  - Memperhatikan atau mendengarkan ucapan orang,
  - Mengoceh,
  - Tertawa kepada orang yang mengajak berkomunikasi

d. Sosial-emosional :

- Menunjukkan respons emosi
  - Merespons dengan gerakan tangan dan kaki
  - Menangis apabila tidak mendapatkan yang diinginkan

3. Pada Usia 6 sampai kurang dari 9 bulan :

a. Motorik

Motorik Kasar :

- Melempar benda yang dipegang, merangkak ke segala arah, duduk tanpa bantuan, berdiri dengan bantuan dan bertepuk tangan

Motorik Halus:

- Memegang benda dengan ibu jari dan jari telunjuk (menjumput)
- Meremas

b. Kognitif :

- Mengenali apa yang diinginkan
  - Mengamati benda yang bergerak
- Menunjukkan reaksi atas rangsangan
  - Berpaling ke arah sumber suara

c. Bahasa :

- Mengeluarkan suara untuk menyatakan keinginan atau sebagai reaksi atas rangsangan
  - Mulai menirukan ucapan.
  - Merespons permainan cilukba.
  - Menunjuk benda dengan mengucapkan satu kata

d. Sosial-emosional :

- Menunjukkan respons emosi
  - Mengulurkan tangan atau menolak untuk diangkat (digendong).
  - Menangis apabila tidak mendapatkan yang diinginkan

4. Pada Usia 9 sampai kurang dari 12 bulan :

a. Motorik

Motorik Kasar :

- Menarik benda yang terjangkau
- Berjalan dengan berpegangan
- Berjalan beberapa langkah tanpa bantuan
- Melakukan gerak menendang bola

Motorik Halus:

- Menggaruk kepala
- Memegang benda kecil atau tipis (misalnya potongan buah atau biskuit)
- Memukul-mukul atau mengetuk-ngetuk mainan

b. Kognitif :

- Mengenali apa yang diinginkan
  - Mulai memahami perintah sederhana
- Menunjukkan reaksi atas rangsangan
  - Menunjukkan reaksi saat namanya dipanggil
  - Mencoba mencari benda yang disembunyikan
  - Mencoba membuka atau melepas benda yang tertutup

c. Bahasa :

- Mengeluarkan suara untuk menyatakan keinginan atau sebagai reaksi atas rangsangan
  - Mengucapkan dua kata untuk menyatakan keinginan
  - Menyatakan penolakan
  - Menyebut nama benda atau binatang (pus untuk kucing; oti untuk roti)

d. Sosial-emosional :

- Menunjukkan respons emosi
  - Menempelkan kepala bila merasa nyaman dalam pelukan (gendongan) atau meronta kalau merasa tidak nyaman
  - Menyatakan keinginan dengan berbagai gerakan tubuh dan ungkapan kata-kata sederhana
  - Meniru cara menyatakan perasaan sayang dengan memeluk

5. Pada Usia 12 sampai kurang dari 18 bulan :

a. Motorik :

Motorik Kasar :

- Berjalan sendiri
- Naik tangga atau tempat yang lebih tinggi dengan merangkak
- Menendang bola ke arah depan
- Berdiri dengan satu kaki selama satu detik

Motorik Halus:

- Memegang alat tulis
- Membuat coretan bebas
- Menyusun menara dengan tiga balok
- Memegang gelas dengan dua tangan
- Menumpahkan benda benda dari wadah dan memasukkannya kembali

b. Kognitif :

- Mengenali pengetahuan umum
  - Menyebut beberapa nama benda
  - Menayakan nama benda yang belum dikenal
  - Mengenal beberapa warna primer (Merah, Biru, kuning)
  - Menyebut nama sendiri dan orang orang yang dikenal
- Mengenal konsep ukuran dan bilangan
  - Membedakan ukuran benda (besar-kecil)

c. Bahasa :

- Menerima Bahasa
  - Menunjuk bagian tubuh yang ditanyakan.
  - Memahami tema cerita pendek.
- Mengungkapkan Bahasa
  - Merespons pertanyaan dengan jawaban “Ya” atau “Tidak”
  - Mengucapkan kalimat yang terdiri atas dua kata

d. Sosial-emosional :

- Menunjukkan respon emosi
  - Menunjukkan reaksi marah apabila merasa terganggu, seperti alat permainannya diambil
  - Menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap orang yang baru dikenal
  - Bermain bersama teman tetapi sibuk dengan mainannya sendiri
  - Memperhatikan atau mengamati teman-temannya yang beraktivitas

6. Pada Usia 18 sampai kurang dari 24 bulan :

a. Motorik

Motorik Kasar:

- Melompat di tempat
- Naik tangga atau tempat yang lebih tinggi dengan berpegangan
- Berjalan mundur beberapa langkah
- Menarik benda yang tidak terlalu berat (kursi kecil)

Motorik Halus:

- Meniru garis vertikal atau horisontal
- Memasukkan benda ke dalam wadah yang sesuai
- Membalik halaman buku walaupun belum sempurna
- Menyobek kertas

b. Kognitif :

- Mengenali pengetahuan umum
  - Mempergunakan alat permainan dengan cara semaunya seperti

balok dipukul-pukul
- Mulai memahami gambar wajah orang
- Mulai memahami prinsip milik orang lain seperti: milik saya, milik kamu

- Mengenal konsep ukuran dan bilangan
    - Membilang sampai lima

c. Bahasa :

- Menerima Bahasa
    - Menaruh perhatian pada gambar-gambar dalam buku
    - Menggunakan kata-kata sederhana untuk menyatakannya
- Mengungkapkan Bahasa.
    - Menjawab pertanyaan dengan kalimat pendek
    - Menyanyikan lagu sederhana

d. Sosial-emosional :

- Menunjukkan respon emosi
    - Mengekspresikan berbagai reaksi emosi (senang, marah, takut, kecewa)
    - Menunjukkan reaksi menerima atau menolak kehadiran orang lain
    - Bermain bersama teman dengan mainan yang sama
    - Berekspresi dalam bermain peran (pura-pura)

7. Pada Usia 2 sampai kurang dari 3 Tahun :

a. Nilai-nilai Agama dan Moral

- Merespons hal-hal yang terkait dengan nilai agama dan moral
    - Mulai meniru gerakan berdoa atau sembahyang sesuai dengan agamanya
    - Mulai meniru doa pendek sesuai dengan agamanya
    - Mulai memahami kapan mengucapkan salam, terimakasih, maaf, dsb

b. Motorik

- Motorik Kasar
  - Berjalan sambil berjinjit
  - Melompat ke depan dan kebelakang dengan dua kaki
  - Melempar dan menangkap bola
  - Menari mengikuti irama
  - Naik-turun tangga atau tempat yang lebih tinggi atau rendah dengan berpegangan
- Motorik Halus
  - Meremas kertas atau kain dengan menggerakkan lima jari
  - Melipat kertas meskipun belum rapi atau lurus
  - Menggunting kertas tanpa pola
  - Koordinasi jari tangan cukup baik untuk memegang benda pipih seperti sikat gigi, sendok

c. Kognitif

- Mengenal pengetahuan umum.
  - Menyebut bagian-bagian suatu gambar seperti gambar wajah orang, mobil, binatang,dan lain sebagainya
  - Mengenal bagian-bagian tubuh (lima bagian)
- Mengenal konsep ukuran, bentuk, dan pola
  - Memahami konsep ukuran (besar-kecil, panjang-pendek)
  - Mengenal berbagai macam bentuk (bulat, ceper, dll)
  - Mulai mengenal pola

d. Bahasa

- Menerima Bahasa
  - Hafal beberapa lagu anak sederhana
  - Memahami cerita atau dongeng sederhana
  - Memahami perintah sederhana seperti letakkan mainan di atas meja, ambil mainan dari dalam kotak
- Mengungkapkan Bahasa.
  - Menggunakan kata tanya dengan tepat (apa, siapa, bagaimana, mengapa, di mana)

e. Sosial-Emosional

- Mampu mengendalikan emosi
  - Mulai bisa mengungkapkan ketika ingin buang air kecil dan buang air besar
  - Mulai memahami hak orang lain (harus antri, menunggu giliran)
  - Mulai menunjukkan sikap berbagi, membantu, bekerja bersama.
  - Menyatakan perasaan terhadap anak lain (suka dengan teman karena baik hati, tidak suka karena nakal, dsb.)
  - Berbagi peran dalam suatu permainan (menjadi dokter, perawat, pasien penjaga toko atau pembeli)

8. Pada Usia 3 sampai kurang dari 4 Tahun :

a. Nilai-nilai Agama dan Moral

- Merespons hal-hal yang terkait dengan nilai agama dan moral
  - Mulai memahami pengertian perilaku yang berlawanan meskipun belum selalu dilakukan seperti pemahaman perilaku baik-buruk, benar-salah, sopan-tidak sopan.
  - Mulai memahami arti kasih dan sayang kepada ciptaan Tuhan.

b. Motorik

- Motorik Kasar
  - Berlari sambil membawa sesuatu yang ringan (bola)
  - Naik-turun tangga atau tempat yang lebih tinggi dengan kaki bergantian
  - Meniti di atas papan yang cukup lebar
  - Melompat turun dari ketinggian kurang lebih 20 cm (di bawah tinggi lutut anak)
  - Meniru gerakan senam sederhana seperti menirukan gerakan pohon, kelinci melompat)
- Motorik Halus
  - Menuang air, pasir, atau biji-bijian ke dalam tempat penampung (mangkuk, ember)

- Memasukkan benda kecil ke dalam botol (potongan lidi, kerikil, biji-bijian)
- Mengggunting kertas mengikuti pola garis lurus

c. Kognitif

- Mengenal pengetahuan umum
  - Menemukan atau mengenali bagian yang hilang dari suatu pola gambar seperti pada gambar wajah orang, mobil, dsb.
  - Menyebutkan berbagai nama makanan dan rasanya (garam, gula atau cabai)
  - Memahami perbedaan antara dua hal dari jenis yang sama seperti membedakan antara buah rambutan dan pisang; perbedaan antara ayam dan kucing
- Mengenal konsep ukuran, bentuk, dan pola
  - Menempatkan benda dalam urutan ukuran (paling kecil-paling besar)
  - Mulai mengikuti pola tepuk tangan
  - Mengenal konsep banyak dan sedikit

d. Bahasa

- Menerima Bahasa
  - Pura-pura membaca cerita bergambar dalam buku dengan kata-kata sendiri
  - Mulai memahami dua perintah yang diberikan bersamaan contoh: ambil mainan di atas meja lalu berikan kepada ibu pengasuh atau pendidik
- Mengungkapkan Bahasa.
  - Mulai menyatakan keinginan dengan mengucapkan kalimat sederhana (saya ingin main bola)
  - Mulai menceritakan pengalaman yang dialami dengan cerita sederhana

e. Sosial-Emosional

- Mampu mengendalikan emosi

- Mulai bisa melakukan buang air kecil tanpa bantuan
- Bersabar menunggu giliran
- Mulai menunjukkan sikap toleran sehingga dapat bekerja dalam kelompok
- Mulai menghargai orang lain
- Bereaksi terhadap hal-hal yang dianggap tidak benar (marah apabila diganggu atau diperlakukan berbeda)
- Mulai menunjukkan ekspresi menyesal ketika melakukan kesalahan

9. Pada Usia 4 sampai < 5 Tahun :

a. Nilai-nilai Agama dan Moral

- Mengenal Tuhan melalui agama yang dianutnya
- Meniru gerakan beribadah
- Mengucapkan doa sebelum dan/atau sesudah melakukan sesuatu
- Mengenal perilaku baik/sopan dan buruk
- Membiasakan diri berperilaku baik
- Mengucapkan salam dan membalas salam

b. Fisik

- Motorik Kasar
  - Menirukan gerakan binatang, pohon tertiup angin, pesawat terbang, dsb
  - Melakukan gerakan menggantung (bergelayut)
  - Melakukan gerakan melompat, meloncat, dan berlari secara terkoordinasi
  - Melempar sesuatu secara terarah
  - Menangkap sesuatu secara tepat
  - Melakukan gerakan antisipasi tingkat pencapaian perkembangan
  - Menendang sesuatu secara terarah
  - Memanfaatkan alat permainan di luar kelas
- Motorik Halus
  - Membuat garis vertikal, horizontal, lengkung kiri atau kanan,

miring kiri atau kanan, dan lingkaran
- Menjiplak bentuk
- Mengkoordinasikan mata dan tangan untuk melakukan gerakan yang rumit
- Melakukan gerakan manipulatif untuk menghasilkan suatu bentuk dengan menggunakan berbagai media
- Mengekspresikan diri dengan berkarya seni menggunakan berbagai media

- Kesehatan Fisik
  - Memiliki kesesuaian antara usia dengan berat badan
  - Memiliki kesesuaian antara usia dengan tinggi badan
  - Memiliki kesesuaian antara tinggi dengan berat badan

c. Kognitif

- Pengetahuan umum dan sains
  - Mengenal benda berdasarkan fungsi (pisau untuk memotong, pensil untuk menulis)
  - Menggunakan benda-benda sebagai permainan simbolik (kursi sebagai mobil)
  - Mengenal gejala sebab-akibat yang terkait dengan dirinya
  - Mengenal konsep sederhana dalam kehidupan sehari-hari (gerimis, hujan, gelap, terang,temaram, dsb)
  - Berkreasi sesuatu sesuai dengan idenya sendiri
- Konsep bentuk,warna, ukuran, dan pola
  - Mengklasifikasikan benda berdasarkan bentuk atau warna atau ukuran
  - Mengklasifikasikan benda ke dalam kelompok yang sama atau kelompok yang sejenis atau kelompok yang berpasangan dengan 2 variasi
  - Mengenal pola AB-AB dan ABC-ABC
  - Mengurutkan benda berdasarkan 5 seriasi ukuran atau warna
- Konsep bilangan, lambang bilangan dan huruf
  - Mengetahui konsep banyak dan sedikit
  - Membilang banyak benda satu sampai sepuluh

- Mengenal konsep bilangan
- Mengenal lambang bilangan
- Mengenal lambang huruf

d. Bahasa

- Menerima bahasa
  - Menyimak perkataan orang lain (bahasa ibu atau bahasa lainnya)
  - Mengerti dua perintah yang diberikan bersamaan
  - Memahami cerita yang dibacakan
  - Mengenal perbendaharaan kata mengenai kata sifat (nakal, pelit, baik hati, berani, baik, jelek, dsb.)
- Mengungkapkan bahasa
  - Mengulang kalimat sederhana
  - Menjawab pertanyaan sederhana
  - Mengungkapkan perasaan dengan kata sifat (baik, senang, nakal, pelit, baik hati, berani,baik, jelek, dsb.)
  - Menyebutkan kata-kata yang dikenal
  - Mengutarakan pendapat kepada orang lain
  - Menyatakan alasan terhadap sesuatu yang diinginkan atau ketidaksetujuan
  - Menceritakan kembali cerita/dongeng yang pernah didengar
- Keaksaraan
  - Mengenal simbol-simbol
  - Mengenal suara–suara hewan/benda yang ada di sekitarnya
  - Membuat coretan yang bermakna
  - Meniru huruf

e. Sosial emosional

- Menunjukkan sikap mandiri dalam memilih kegiatan
- Mau berbagi, menolong, dan membantu teman
- Menunjukkan antusiasme dalam melakukan permainan kompetitif secara positif
- Mengendalikan perasaan
- Menaati aturan yang berlaku dalam suatu permainan

- Menunjukkan rasa percaya diri
- Menjaga diri sendiri dari lingkungannya
- Menghargai orang lain

10. Pada Usia 5 sampai < 6 Tahun :

a. Nilai-nilai Agama dan Moral

- Mengenal agama yang dianut
- Membiasakan diri beribadah
- Memahami perilaku mulia (jujur, penolong, sopan, hormat, dsb)
- Membedakan perilaku baik dan buruk
- Mengenal ritual dan hari besar agama
- Menghormati agama orang lain

b. Fisik

- Motorik Kasar
  - Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan
  - Melakukan koordinasi gerakan kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam
  - Melakukan permainan fisik dengan aturan
  - Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri
  - Melakukan kegiatan kebersihan diri
- Motorik Halus
  - Menggambar sesuai gagasannya
  - Meniru bentuk
  - Melakukan eksplorasi dengan berbagai media dan kegiatan
  - Menggunakan alat tulis dengan benar
  - Menggunting sesuai dengan pola
  - Menempel gambar dengan tepat
  - Mengekspresikan diri melalui gerakan menggambar secara detail

c. Kognitif

- Pengetahuan umum dan sains
  - Mengklasifikasi benda berdasarkan fungsi
  - Menunjukkan aktivitas yang bersifat eksploratif dan menyelidik (seperti apa yang terjadi ketika air ditumpahkan)
  - Menyusun perencanaan kegiatan yang akan dilakukan
  - Mengenal sebab-akibat tentang lingkungannya (angin bertiup menyebabkan daun bergerak, air dapat menyebabkan sesuatu menjadi basah.)
  - Menunjukkan inisiatif dalam memilih tema permainan (seperti ”ayo kita bermain pura-pura seperti burung”)
  - Memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari
- Konsep bentuk, warna, ukuran dan pola
  - Mengenal perbedaan berdasarkan ukuran: “lebih dari”, “kurang dari”, dan “paling/ter”.
  - Mengklasifikasikan benda berdasarkan warna, bentuk, dan ukuran (3 variasi)
  - Mengklasifikasikan benda yang lebih banyak ke dalam kelompok yang sama atau kelompok yang sejenis, atau kelompok berpasangan yang lebih dari 2 variasi
  - Mengenal pola ABCD-ABCD
  - Mengurutkan benda berdasarkan ukuran dari paling kecil ke paling besar atau sebaliknya
- Konsep bilangan, lambang bilangan, dan huruf
  - Menyebutkan lambang bilangan 1-10
  - Mencocokkan bilangan dengan lambang bilangan
  - Mengenal berbagai macam lambang huruf vokal dan konsonan

d. Bahasa

- Menerima bahasa
  - Mengerti beberapa perintah secara bersamaan
  - Mengulang kalimat yang lebih kompleks
  - Memahami aturan dalam suatu permainan

- Mengungkapkan bahasa
  - Menjawab pertanyaan yang lebih kompleks
  - Menyebutkan kelompok gambar yang memiliki bunyi yang sama
  - Berkomunikasi secara lisan, memiliki perbendaharaan kata, serta mengenal simbol-simbol untuk persiapan membaca, menulis, dan berhitung
  - Menyusun kalimat sederhana dalam struktur lengkap (pokok kalimat-predikat-keterangan)
  - Memiliki lebih banyak kata-kata untuk mengekpresikan ide pada orang lain
  - Melanjutkan sebagian cerita/dongeng yang telah diperdengarkan
- Keaksaraan
  - Menyebutkan simbol-simbol huruf yang dikenal
  - Mengenal suara huruf awal dari nama benda-benda yang ada di sekitarnya
  - Menyebutkan kelompok gambar yang memiliki bunyi/huruf awal yang sama
  - Memahami hubungan antara bunyi dan bentuk huruf
  - Membaca nama sendiri
  - Menuliskan nama sendiri

e. Sosial emosional

- Bersikap kooperatif dengan teman
- Menunjukkan sikap toleran
- Mengekspresikan emosi yang sesuai dengan kondisi yang ada (senang-sedih-antusias, dsb.)
- Mengenal tata krama dan sopan santun sesuai dengan nilai sosial budaya setempat
- Memahami peraturan dan disiplin
- Menunjukkan rasa empati
- Memiliki sikap gigih (tidak mudah menyerah)
- Bangga terhadap hasil karya sendiri
- Menghargai keunggulan orang lain

Pentingnya pendidikan bagi anak usia dini didasarkan atas adanya berbagai hasil penelitian yang menyebutkan bahwa masa usia dini merupakan periode kritis dalam perkembangan anak. Berdasarkan kajian neurologi pada saat lahir, otak bayi mengandung sekitar 100 milyar neuron yang siap melakukan sambungan antarsel. Selama tahun-tahun pertama, otak bayi berkembang sangat pesat dengan menghasilkan bertriliun-triliun sambungan antarneuron yang banyaknya melebihi kebutuhan. Sambungan ini harus diperkuat melalui berbagai rangsangan psikososial, karena sambungan yang tidak diperkuat akan mengalami atrofi (penyusutan) dan musnah. Inilah yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat kecerdasan anak. Hal ini telah dibuktikan oleh hasil penelitian di *Baylor College of Medicine* yang menemukan bahwa apabila anak jarang memperoleh rangsangan pendidikan, maka perkembangan otaknya lebih kecil 20-30% dari ukuran normal anak seusianya.

Dalam kajian lain diungkapkan bahwa perkembangan kecerdasan anak terjadi sangat pesat pada tahun-tahun awal kehidupan anak. Sekitar 50% kapabilitas kecerdasan orang dewasa telah terjadi ketika anak berumur 4 tahun, 80% telah terjadi ketika berumur 8 tahun, dan mencapai titik akhir pembentukan kecerdasan ketika anak berumur sekitar 18 tahun. Hal ini berarti bahwa perkembangan yang terjadi dalam kurun waktu 4 tahun pertama sama besarnya dengan perkembangan yang terjadi pada kurun waktu 14 tahun berikutnya, dan selanjutnya perkembangan otak akan mengalami stagnasi.

Perkembangan anak yang didambakan setiap insan sebagai orangtua dan keluarga akan terwujud apabila memahami tumbuh kembang secara lebih baik dan mampu melakukan rangsang pendidikan di keluarga serta memonitor perkembangan anak sesuai usia pertubuhan dengan memanfaatkan atau menyediakan bagi anak alat permain edukatif yang dapat merangsang psikososial untuk menggantikan berbagai alat permainan elektronik atau berdampak pada khayalan dalam diri anak yang dapat juga digunakan sebagai alat ukur perkembangan anak sesuai indikator minimal tersebut di atas.

Manusia itu berkembang sesuai tahapannya. Masing-masing ada masanya. Lahir menjadi bayi, tumbuh menjadi kanak-kanak, remaja dan terus berkembang menjadi manusia dewasa. Karakteristik perkembangan

anak usia dini bersifat holistik atau menyeluruh atau terpadu. Antara aspek perkembangan satu dan yang lain saling berkaitan dan saling mempengaruhi. Sebab itu, pembelajaran yang cocok adalah pembelajaran terpadu yang berbasis pada tema dan bertujuan untuk membantu pengembangan potensi anak seutuhnya. Lebih tepatnya, pembelajaran yang menyentuh semua dimensi kecerdasan anak *(multiple intelligence).*

Masa-masa perkembangan anak adalah masa emas sekaligus masa paling penting. Setiap anak sejatinya memiliki tahap pertumbuhan dan perkembangan yang senantiasa memerlukan perhatian dan pola asuh yang teliti dari orang tua untuk mencapai puncak perkembangan yang optimal, terutama pada periode emas perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak sudah seharusnya diperhatikan dan dijaga dengan baik, karena dua hal tersebut adalah indikator penting dalam mengukur status kesehatan anak, yang nantinya akan berpengaruh pula pada kualitas hidup sang anak. Sedangkan periode keemasan pada anak adalah sebuah istilah di mana pada saat ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang amat kritis dan pesat. Periode ini terjadi selama usia balita.

Periode keemasan amat penting bagi anak karena tidak dapat diulang kembali. Pada tahap ini, anak memiliki kemampuan untuk menyerap informasi hingga 100%. Selain itu, otak anak juga berfungsi dengan sangat baik. Guna mengoptimalkan perkembangan pada masa emasnya, anak membutuhkan banyak stimulasi yang berasal dari lingkungan, terutama orangtua mereka. Di samping itu, kebutuhan nutrisi juga tak kalah penting untuk selalu diperhatikan, agar ia tumbuh dengan baik.

Orangtua dan keluarga mempunyai peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan balita, karena mereka adalah pengasuh, pembimbing, dan juga pendidik bagi balitanya. Karena itu, mereka tentu harus memahami dan tahu tentang segala hal yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak balita.

Ada beberapa hal yang perlu diketahui dan diperhatikan sehubungan dengan tumbuh dan berkembang anak.

- Bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita, yaitu faktor bawaan yang sifatnya diturunkan dari orang tua misalnya warna kulit, bentuk tubuh,

dan lain sebagainya serta faktor lingkungan atau faktor dari luar misalnya kesehatan, perilaku, kecerdasan, dan juga yang lainnya.

- Memahami bahwa pertumbuhan dan perkembangan Balita akan terjadi secara bertahap sesuai dengan umurnya, meskipun pada dasarnya pola dan urutan tahapan kemampuan setiap Balita akan sama. Misalnya dari mulai baring, miring, tengkurap, duduk, merangkak, berdiri, dan seterusnya. Namun demikian, kecepatan pertumbuhan dan perkembangan setiap balita tersebut selalu berbeda, karena berbagai faktor yang mempengaruhinya.
- Memahami bahwa pertumbuhan dan perkembangan pada masa balita sangat cepat dan sangat rentan. Oleh sebab itu, jika pada masa tersebut terjadi gangguan luar dan tidak cepat diatasi, maka akan menjadi kelainan yang berat yang sulit untuk di atasi.

Beberapa hal yang sebaiknya selalu diingat orang tua, antara lain yaitu ;

- Bahwa pembinaan tumbuh kembang anak itu merupakan proses panjang yang harus dilakukan sejak anak usia dini ketika masih dalam kandungan;
- Bahwa lingkungan pertama yang dikenal anak adalah orang tua dan keluarga, oleh sebab itu orang tua punya peran penting pada petumbuhan dan perkembangan Balita;

Sebagai kunci utama dalam pertumbuhan dan perkembangan Balita, orangtua harus mampu memberikan pengasuhan, bimbingan, dan didikan yang tepat terhadap balitanya.

KELUARGA : Tempat Anak Tumbuh dan Berkembang

Uraian pada bab ini terpusat pada ihwal tumbuh kembang anak usia dini, yakni dalam rentangan usia 0-5 tahun. Pada awal seluruh uraian bab ini telah dikedepankan alasan di balik pemberian perhatian khusus ini, yakni masa kanak-kanak merupakan masa paling penting dalam perkembangan anak dalam pelbagai aspek, baik fisik, mental, maupun spiritual. Perkembangan anak pada masa-masa selanjutnya akan sangat ditentukan oleh pengalamannya pada masa-masa ini. Detail tentang pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa ini tidak sekadar bermaksud menyampaikan informasi untuk pengetahuan, tetapi lebih

jauh, pengetahuan itu mesti mendorong pembentukan sikap dan tindakan yang mendukung kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa-masa yang signifikan itu.

Uraian pada bab ini pun sudah terarah pada maksud tersebut, terutama ketika diungkapkan secara jelas bahwa pertumbuhan dan perkembangan yang baik mengandaikan satu syarat mutlak, yakni suasana keluarga yang akrab, hangat, dan demokratis. Dalam imbauan apostolic *Familiaris Consortio* art. 26, kesadaran tentang peran penting keluarga bagi pertumbuhan anak pada usia dini mendapat perhatian khusus.

Mendiang Paus Yohanes Paulus II menegaskan,

> *"Di dalam keluarga sebagai persekutuan antarpribadi, anak harus diberi perhatian istimewa dengan perasaan mendalam akan keluhuran pribadinya, dengan rasa hormat yang besar dan dengan pelayanan yang tanpa pamrih bagi hak-haknya. Hal ini berlaku untuk setiap anak, tetapi menjadi semakin mendesak apabila anak masih kecil dan tidak berdaya, sakit, menderita atau cacat."*

Dari nukilan di atas, tampak perhatian khusus terhadap anak-anak, terutama saat mereka masih kecil dan tak berdaya, artinya masih sepenuhnya bergantung pada orangtua. Seruan tentang peran penting keluarga pada masa ini dilatari oleh kenyataan bahwa masa-masa yang paling menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya justru adalah masa-masa dalam mana anak masih sepenuhnya bergantung pada orangtua mereka.

Tentu saja lingkungan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa ini, tetapi peran lebih besar tetap dimainkan oleh para orangtua. Singkatnya, mengutip *Ajaran Sosial Gereja*, "Orang tua adalah pendidik pertama, tetapi bukan satu-satunya pendidik bagi anak mereka."[15] Apa yang disebut oleh *Gravissimus Educationis* bahwa keluarga memainkan peran asali dan tak tergantikan dalam mendidik anak-anak justru terjadi pada anak-anak usia dini.

---

[15] Komisi Kepausan untuk Keadilan dan Perdamaian, *op. cit.*, hlm. 170.

Pendidikan anak yang dilakukan dalam keluarga harus menyeluruh, artinya mencakup seluruh matra kehidupan.[16] Dalam uraian pada bab ini, matra-matra yang dimaksud mencakup aspek motorik, kognitif, bahasa, dan sosial emosional. Pendidikan yang menyeluruh ini, demikian *Familiaris Consortio,* terjamin apabila anak-anak diarahkan kepada dialog, perjumpaan, keterbukaan sosial, kepatuhan hukum, solidaritas, dan perdamaian melalui contoh hidup dan kata-kata, dengan belajar melaksanakan kebajikan-kebajikan dasar seperti keadilan dan cinta kasih.[17]

Karena pembentukan aspek-aspek dasar keberadaan manusia terjadi pada masa anak-anak, artinya dalam keluarga, maka tepatlah refleksi *Gaudium et Spes* (art. 52) yang menyatakan bahwa keluarga merupakan sekolah kehidupan, dalamnya pendidikan untuk memperkaya kemanusiaan dilangsungkan.[18] Pertumbuhan dan perkembangan anak dalam segala aspek kehidupan demi menunjang dia menjadi anak yang baik terjadi dalam keluarga, tempat ia mengasah kemampuan manusiawi dasar dan belajar nilai-nilai kehidupan.

Pertanyaan Refleksi

Beberapa pertanyaan reflektif berikut ini mencoba mengingatkan orangtua dan keluarga serta lingkungan sosial masyarakat tentang kemampuan mereka untuk menjawabi panggilan dalam melayani hak-hak anak usia dini secara holistik.

1. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat membangun hidup rohani anak melalui keteladanan, cerita rohani, dan bimbingan kepada anak – anak dalam keluargnya atau lingkungan ?
2. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat mengikuti perkembangan dan proses belajar anak dalam keluarga atau lingkungan komunitas anak berada dengan cara terlibat dan bermain bersama anak-anak untuk memberikan stimulasi otak anak ?

---

[16] Kompendium *Ajaran Sosial Gereja* art. 242 dan 238. Bdk. *Ibid*., hlm. 168 & 171.

[17] Ensiklik *Familiaris Consortio,* art 43.

[18] *Gaudium et Spes,* art. 52.

3. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat membimbing anak berdoa dan mengajak anak untuk mengucap syukur kepada Allah ?
4. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat menanamkan nilai – nilai kekristenan kepada anaknya ?
5. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat memahami pentingnya pendidikan anak usia dini.?
6. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat memahami tahap - tahap tumbuh kembang anak usia dini ?
7. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat memahami dan melakukan deteksi dini secara sederhana kepada anak?
8. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat memahami dan melakukan berbagai stimulasi (rangsangan) yang diperlukan bagi tumbuh kembang anak usia dini sesuai usia anak?
9. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat memenuhi kebutuhan bermain anak dengan alat permainan edukatif dan memfasilitasi anak dengan alat permainan yang mendidik dan bersifat religius?
10. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat memanfaatkan lingkungan sebagai sumber bermain dan belajar anak?
11. Apakah Orangtua dan Keluarga dan Kelompok Umat Basis atau lingkungan sosial masyarakat memiliki cukup pengetahuan tentang gizi seimbang untuk pertumbuhan anak?

Foto: Doc. Puspas KUM

REMAJA, TUBUHMU BAIT ROH KUDUS

"…. tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri? Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!"

1Kor. 6:18-19

Tahapan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak manusia, sejak ia berada di dalam rahim hingga usia dini, sudah dibahas bersama pada bab-bab sebelumnya. Kini kita coba menggali apa yang dialami seorang anak manusia pada masa remaja.

Pemaparan pada bagian ini terpusat pada permasalahan seputar pengetahuan tentang seksualitas, kesehatan reproduksi, dan ketimpangan-ketimpangan yang sering dialami kaum remaja. Salah satu pembahasan khusus adalah pemeliharaan gizi remaja putri. Hal ini perlu mendapat perhatian karena sebagai calon ibu yang akan meneruskan generasi yang bermutu, kaum remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan yang baik tentang pemeliharaan kesehatannya. Bagian ini juga menyoroti masalah-masalah yang terjadi dalam masa remaja, seperti penyalahgunaan NAPZA. Pada bagian ini, pembahasan dibuat dalam bentuk dialog: tanya-jawab, mengikuti pola tutur remaja. Refleksi teologis biblis ditampilkan pada bagian akhir pembahasan ini untuk menggarisbawahi keluhuran nilai tubuh manusia sebagai karya ciptaan Tuhan yang secitra dengan-Nya.

SEPINTAS TENTANG REMAJA DAN PERMASALAHANNYA

Remaja adalah kelompok masyarakat yang berusia antara 10 sampai 19 tahun. Mereka berada dalam masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Ada anggapan bahwa masa remaja merupakan masa yang menggembirakan. Masa ini adalah masa di mana remaja mengeksplorasi kemampuannya dan memberikan yang terbaik dari dirinya.

Menilik kenyataan yang ada, masa yang menggembirakan ini kadangkala dinodai dengan banyak permasalahan. Banyak remaja meninggal dini karena kecelakaan, kekerasan, komplikasi kehamilan dan penyakit yang sebenarnya bisa dicegah atau ditanggulangi. Banyak penyakit kronis dan kecacatan pada orang dewasa berakar dari masalah sejak remaja.

Persoalan yang banyak dihadapi oleh para remaja adalah persoalan kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi merupakan kondisi di mana seseorang bebas dari penyakit atau kecatatan termasuk sehat secara mental dan sosial dalam kaitannya dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi.

Perilaku hubungan seksual sebelum menikah makin sering dipraktekkan oleh para remaja, makin banyak remaja yang terjangkit berbagai jenis Penyakit Menular Seksual (PMS) serta tidak sedikit remaja yang melakukan tindakan aborsi (pengguguran kandungan).[19]

Mesti diakui bahwa di satu sisi kecenderungan remaja untuk melakukan berbagai tindakan yang membahayakan kesehatan mereka sendiri semakin meningkat, namun di sisi lain ternyata pengetahuan para remaja mengenai kesehatan reproduksi masih sangat rendah. Remaja hanya memperoleh berbagai informasi tentang kesehatan reproduksi dari sumber informasi yang kadang-kadang malah menyesatkan.

Masalah kultur, pola komunikasi dan kurangnya pengetahuan menyebabkan para remaja sulit berkomunikasi dengan orang di sekitarnya bahkan dengan orangtuanya sendiri yang seharusnya dapat membantu para remaja tersebut. Kondisi kurangnya pengetahuan yang dimiliki remaja maupun orang di sekitarnya berpengaruh pada kehidupan remaja.

---

[19] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasinal Direktorat Bina Ketahanan Remaja, Pedoman Pengelolaan Bina Keluarga Remaja (BKR), (Jakarta: BKKBN, 2013), hal. 30

Munculnya pemberitaan atau pesan yang menonjolkan seks secara eksplisit, *sexually explicit message* (SEM) misalnya, dapat mengilhami para remaja untuk mencoba meniru isi pesan yang diterima. Dalam kondisi masyarakat yang demikian, pihak yang sering menjadi korban adalah para remaja putri karena mereka sering tidak berdaya untuk menerima rayuan dan paksaan untuk melakukan hubungan seks di luar nikah. Dampaknya adalah para remaja kemudian tidak tahu apa yang harus mereka lakukan ketika terjadi kehamilan yang tidak mereka rencanakan.

Semua hal tersebut di atas tentu saja membuka wawasan kita bahwa diperlukan suatu mekanisme untuk membantu remaja agar mereka mengetahui berbagai aspek yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Pembekalan pengetahuan ini tidak dimaksudkan untuk mempermudah para remaja mencoba melakukan hubungan seks. Sebaliknya, dengan memiliki pengetahuan yang baik, mereka akan memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggungjawab terhadap kehidupan seksual mereka. Dengan mengetahui anatomi tubuh dan proses reproduksinya, dan kemungkinan resiko yang timbul apabila berperilaku reproduksi yang tidak sehat, remaja diingatkan akan perilaku hidup seksual yang sehat. Selain itu, pendidikan kesehatan reproduksi mutlak diperlukan untuk memberikan pengetahuan agar remaja dapat memanfaatkan waktu remajanya yang terbatas untuk melakukan kegiatan yang produktif dan sehat untuk mempersiapkan dan merencanakan masa depannya.

Remaja mesti menjadi Generasi Berencana (GenRe) yang berani mengatakan tidak pada seks bebas, PMS dan HIV/AIDS, dan NAPZA.

BEBERAPA BATASAN TENTANG REMAJA

Menurut *World Health Organization* (WHO), yang termasuk usia remaja adalah 10-19 tahun. Sementara Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyebut remaja sebagai anak muda (*youth*) dengan batasan usia 15-24 tahun. Dilihat dari siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa yang paling sulit dilalui oleh setiap individu. Masa ini dikatakan masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya. Dikatakan demikian karena pada masa ini, terjadi perubahan pesat dalam hal fisik pada remaja yang disertai dengan perubahan konsep diri (perubahan psikologis). Remaja mulai mencari identitas diri mereka. Proses pencarian

identitas diri ini harus mendapat bimbingan dari orang sekelilingnya agar mereka dapat tumbuh menjadi remaja yang bertanggung jawab.

Oleh Bank Dunia, masa remaja disebut sebagai masa transisi. Kehidupan remaja yang dibagi menjadi 5 (lima) aspek, yaitu: 1) melanjutkan sekolah; 2) mencari pekerjaan; 3) memulai kehidupan berkeluarga; 4) menjadi anggota masyarakat dan 5) mempraktekkan hidup sehat.

Menurut data *United Nations Development Programme* (UNDP) tahun 2012, kualitas penduduk Indonesia masih jauh dari harapan. Diukur dari Indeks Pembangunan Manusia (IPM), Indonesia masih berada pada urutan 121 dari 187 negara. Di lain pihak, struktur piramida penduduk Indonesia mengindikasikan adanya masalah *"triple burden"* atau beban ganda pada 3 kelompok, yaitu usia anak atau balita, remaja, dan lansia. Dari total populasi Indonesia, sebesar 28% atau hampir sepertiga penduduk Indonesia (yaitu 64 juta jiwa) berusia remaja (15-24 tahun). Besarnya jumlah kelompok usia remaja ini jelas memerlukan perhatian dan penanganan serius dari semua pihak. Sebagai contoh, apabila tidak didampingi dengan serius, maka di tengah derasnya era teknologi informasi ini, remaja dapat dengan mudah mengakses materi/produk yang belum sepantasnya mereka konsumsi.

Dampak negatif yang menimpa kaum remaja akibat pergaulan bebas adalah terjadi kehamilan di luar nikah yang tidak diinginkan dan berujung pada aborsi ilegal yang sangat membahayakan nyawa remaja itu sendiri. Penyalahgunaan obat-obat terlarang, alkoholisme dan kekerasan sampai dengan penularan Infeksi Menular Seksual (IMS) serta HIV/AIDS dikalangan usia muda, juga menjadi ekses atau dampak lanjutan dari akar masalah remaja.

Dalam upaya akselerasi implementasi program kesehatan reproduksi, salah satu target awal yang hendak dicapai adalah memberikan edukasi yang komprehensif tentang kesehatan reproduksi kepada generasi muda. Tujuan edukasi adalah membantu remaja memahami perubahan yang terjadi pada diri mereka, menunda usia perkawinan serta menyiapkan remaja memasuki kehidupan berkeluarga serta menurunkan angka kelahiran pada remaja usia 15-19 tahun. Pendidikan kesehatan reproduksi remaja yang komprehensif selalu memuat tiga risiko (TRIAD Kesehatan Reproduksi Remaja) yang dihadapi oleh remaja, yaitu risiko-risiko yang berkaitan dengan seksualitas, Nakotika Alkohol Psikotropika dan Zat-zat

adiktif lainnya (NAPZA) serta IMS, HIV/AIDS.

Sebelum berbicara secara khusus tentang kesehatan reproduksi, sebaiknya dikemukakan sepintas tentang gizi remaja putri. Ini perlu dibicarakan karena remaja putri merupakan para calon ibu yang akan meneruskan kehidupan dengan mengandung, melahirkan, dan memelihara anak-anak.

Remaja Kurang Gizi

Masalah kesehatan dan gizi pada remaja putri meliputi kurang gizi dan kurang darah/anemia. Terpicu oleh gambaran ideal tentang bentuk tubuh (yang umumnya langsing), remaja putri kadangkala mengurangi konsumsi makanan. Padahal aktivitas fisik mereka cenderung meningkat. Asupan gizi yang tidak seimbang akan membuat remaja rentan terhadap anemia. Untuk itu diperlukan upaya pencegahan agar tercapai status gizi dan kesehatan yang optimal, terutama ketika mereka menyiapkan diri mereka sebelum menikah dan sebelum hamil agar bayi yang dikandungnya dalam kondisi sehat optimal (bdk. Sesi Kesehatan dan Gizi: Materi Kesehatan dan Gizi bagi Pendamping PKH PRESTASI, 2013).

Kurang gizi adalah kondisi kekurangan berat badan dibandingkan tinggi badan. Kondisi kurang gizi biasanya diindikasikan oleh badan yang kurus.

Pendek adalah kondisi tinggi badan menurut umur berada di bawah standar. Hal ini terjadi akibat sejak dalam kandungan ibu mengalami kurang asupan gizi yang optimal. Faktor keturunan hanya berkontribusi sekitar 10% (beberapa penelitian malah hanya menetapkan 3%) terhadap masalah pendeknya badan. Selebihnya masalah ini lebih ditentukan oleh asupan gizi yang optimal pada tahap-tahap awal, yaitu pada 1000 hari pertama kehidupan. Lingkungan yang sehat serta pemeriksaan kesehatan rutin juga menentukan status gizi seseorang.

Tanda-tanda remaja kurang gizi :

- Remaja dengan lingkar lengan atas (LILA) < 23,5 cm atau di bagian merah pita LILA, artinya remaja tersebut mempunya risiko kurang energi kronis (KEK)
- Remaja dengan tinggi badan di bawah standar atau pendek

- Indeks Massa Tubuh (IMT) kurang dari 18,5

  Untuk mengetahui status gizi remaja dapat digunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan cara menghitung berat badan dalam kg di bagi dengan Tinggi Badan (TB) kuadrat dalam meter. Rumusnya adalah:

  $$\frac{BB\ (kg)}{TB^2\ (m)}$$

  - Sangat kurus jika IMT < 17,0
  - Kurus jika IMT 17,0 – 18,5
  - Normal jika IMT 18,5 – 25,0
  - Kelebihan berat badan ringan (overweight) jika IMT 25,0 – 27,0
  - Kelebihan berat badan berat (obesitas) jika IMT > 27
- Kurang aktif dan atau disertai kurang nafsu makan

Akibat kekurangan gizi untuk remaja putri:

- Meningkatkan risiko akan melahirkan bayi dengan berat badan rendah
- Meningkatkan risiko akan melahirkan bayi dengan panjang badan di bawah standar (pendek)

Pencegahan dan penanggulangan:

- Makan teratur dengan kecukupan energi dan protein
- Biasakan makan makanan beraneka ragam
- Perilaku hidup bersih terutama cuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan
- Memilih makanan yang tidak banyak lemak, tidak terlalu manis dan tidak terlalu asin
- Melakukan aktivitas fisik agar tetap sehat dan bugar

Remaja Anemia (kurang darah)

Kurang darah atau anemia adalah suatu keadaan di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Keadaan ini berbeda-beda sesuai dengan kelompok umur dan jenis kelamin. Untuk remaja, batas ambang normal adalah 12 g/dl.

Tanda dan gejala:

- Wajah tampak pucat
- Kurang nafsu makan
- Tidak bergairah melakukan aktivitas fisik
- Cepat merasa lelah
- Mata berkunang-kunang
- Konsentrasi belajar menurun
- Tampak tidak bugar

Penyebab:

Di Indonesia, kurang darah umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam tubuh akibat konsumsi makanan kurang sumber zat besi dan sumber protein. Karena itu kurang darah lebih dikenal dengan istilah anemia gizi besi.

- Asupan makanan sumber protein, zat besi, asam folat, dan vitamin B lain dalam konsumsi sehari-hari tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Terutama remaja putri perlu memperhatikan hal ini karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga makanan perlu kaya sumber protein dan zat besi untuk menggantikan kehilangan darah yang berakibat kadar Hb menurun di bawah normal
- Di daerah endemik malaria juga perlu diperhatikan jika remaja mengalami anemia akibat penyakit malaria
- Menderita penyakit menahun atau infeksi berulang yang berakibat kurang nafsu makan dalam jangka panjang

Akibat :

- Menurunkan gairah belajar
- Menurunkan daya serap otak terhadap pelajaran
- Gairah untuk beraktivitas menurun

Pencegahan dan penanggulangan:

- Konsumsi suplemen zat besi atau tablet tambah darah ditambah suplemen yang mengandung zat gizi mikro lain, a.l. asam folat,

kalsium, vitamin B, zink, selenium dan magnesium, vitamin C

- Pola konsumsi makanan beragam, bergizi seimbang yang terutama makanan kaya sumber protein dan sumber zat besi misalnya hati, daging, unggas, telur, sayur dan buah berwarna dan kacang-kacangan.
- Untuk pencegahan, remaja putri calon pengantin dianjurkan minum tablet tambah darah 1 tablet seminggu sekali selama minimal 16 minggu dan juga minum 1 tablet sehari selama masa haid/menstruasi.

Remaja putri yang sehat dan berpendidikan serta mendapatkan asupan yang cukup selama masa kanak-kanak sampai remaja akan mengalami masa kehamilan yang sehat, persalinan yang aman dan cenderung untuk memiliki bayi yang sehat jika usia melahirkan dimulai setelah usia 18 tahun (bdk. Majalah Penuntun Hidup Sehat, Edisi IV, 2010).

PENDIDIKAN SEKSUAL REMAJA

Remaja perlu diberikan informasi tentang semua yang berhubungan dengan manusia sebagai makhluk seksual. Seksualitas adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan jenis kelamin (menurut aspek sosial, psikologi, biologi dan kultural). Diharapkan, setiap remaja baik putra maupun putri mesti mengenal organ reproduksinya masing-masing dengan baik dan memahami fungsi normal organ reproduksi.

PENGARUH HORMON

Hormon memberikan pengaruh terhadap perubahan fisik remaja. Perubahan fisik ini juga memicu perubahan psikologisnya. Inilah yang disebut dengan masa puber. Wanita memasuki masa puber pada usia 11 atau 12 tahun. Umumnya mereka mengalami perubahan fisik seperti panggul yang mulai membesar, buah dada bertumbuh dan membesar, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin luar dan mengalami menstruasi pertama kali. Sedangkan remaja pria mulai mengalami masa puber pada usia 13 atau 14 tahun. Perubahan yang menyertainya adalah terjadi perubahan suara, tumbuh rambut halus di ketiak, alat kelamin dan di bibir bagian atas sudah mengalami mimpi basah pertama kalinya.

REMAJA PEREMPUAN

Apa saja organ reproduksi perempuan dan apa fungsinya? Organ reproduksi perempuan yang penting dalam proses reproduksi adalah :

- Indung telur (ovarium). Ia berfungsi menghasilkan sel telur dan hormon (estrogen, progresteron, dll)
- Saluran telur *(tuba falopi)*. Saluran ini berfungsi sebagai tempat berjalannya sel telur setelah keluar dari ovarium (proses ovulasi) dan tempat pembuahan (konsepsi) atau bertemunya sel telur dan sperma
- Rahim (uterus) berupa rongga yang terlindungi oleh beberapa lapisan otot dan selaput lendir. Fungsinya adalah sebagai tempat berkembangnya janin. Dinding rahim yang menebal dan berisi pembuluh darah jika tidak dibuahi, akan keluar sebagai menstruasi
- Liang kemaluan (vagina), yang digunakan untuk sanggama dan jalan lahirnya bayi
- Bibir kemaluan (vulva) yang melindungi vagina.
- Klitoris yang mengandung banyak pembuluh darah dan syaraf sehingga sangat peka
- Selaput darah yang menutupi vagina

Siklus Reproduksi Wanita

Bagaimana proses terjadinya menstruasi? Pada saat seorang bayi perempuan dilahirkan, ovariumnya mengandung ratusan ribu sel telur tetapi belum berfungsi. Ketika seorang perempuan memasuki usia pubertas, baru ovariumnya mulai berfungsi dan terjadi proses yang disebut siklus menstruasi. Menstruasi yang pertama disebut menarche. Dalam satu siklus menstruasi, terjadi perubahan pada dinding rahim sebagai akibat dari produksi hormon-hormon oleh ovarium. Dinding rahim makin menebal sebagai persiapan jika terjadi kehamilan. Sel telur yang matang akan mempunyai potensi untuk dibuahi oleh sperma hanya dalam 24 jam. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan mati dan terjadilah perubahan pada komposisi kadar hormon yang akhirnya membuat dinding rahim tadi akan luruh disertai perdarahan. Inilah yang disebut menstruasi.

Perubahan apa saja yang dilalui sehingga terjadi menstruasi?

Menstruasi adalah puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi karena adanya serangkaian interaksi antara beberapa kelenjar di dalam tubuh. Karena proses menstruasi rutin terjadi pada setiap perempuan, maka sebaiknya diperhatikan hal-hal berikut ini :

- Menjaga kebersihan dengan mandi dua kali sehari menggunakan sabun mandi biasa, pada saat mandi organ reproduksi luar perlu secara cermat dibersihkan
- Mengganti pembalut minimal empat kali sehari terutama sehabis buang air kecil
- Bila perut terutama daerah sekitar rahim terasa nyeri, dan masih dapat diatasi (ringan), tidak usah dibiasakan minum obat penghilang rasa sakit, kecuali sangat mengganggu seperti misalnya hingga menyebabkan pingsan
- Makan-makanan bergizi, terutama yang banyak mengandung zat besi dan vitamin, seperti hati ayam/sapi,daging, telur, sayur dan buah
- Aktivitas harian tidak perlu diubah kecuali bila ada aktivitas fisik yang berlebihan misalnya olahraga berat, terutama pada siswi sekolah perlu dipertimbangkan

Apakah menstruasi yang tidak teratur berarti tidak normal?

Siklus menstruasi pada setiap orang tidak sama. Siklus menstruasi yang normal sekitar 24 - 31 hari. Meskipun demikian, ada juga yang kurang atau lebih dari siklus menstruasi yang normal. Siklus ini tidak selalu sama setiap bulannya. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, misalnya gizi, stres, dan usia. Pada masa remaja biasanya memang mempunyai siklus belum teratur, bisa maju atau mundur beberapa hari. Pada masa remaja, hormon-hormon seksualnya belum stabil. Semakin dewasa biasanya siklus menstruasi menjadi lebih teratur, walaupun tetap saja bisa maju atau mundur karena faktor stres atau kelelahan.

REMAJA LAKI-LAKI

Apa saja organ reproduksi laki-laki serta fungsinya?

- Buah pelir (testis). Ada 2 buah testis yang berada di dalam kantung pelir (scrotum). Fungsi testis adalah menghasilkan sperma. Sperma itu bentuknya adalah seperti kecebong yang memiliki kepala, badan, dan ekor. Bentuk atau morfologi sperma sangat mempengaruhi proses reproduksi atau kesuburan seseorang.
- Saluran sperma (vas deferens), yaitu saluran tempat berjalannya sperma dari testis ke prostat.
- Prostat dan beberapa kelenjar lainnya berfungsi menghasilkan cairan mani.
- Uretra (saluran kemih), sebagai tempat lewatnya cairan mani yang mengandung sperma.
- Batang kemaluan (penis). Fungsinya adalah sebagai alat kemih (mengeluarkan air kemih) dan alat reproduksi (sanggama, ejakulasi). Ukuran penis tidak atau bukan merupakan faktor yang menentukan kesuburan. Kesuburan ditentukan oleh fungsinya yang ditandai dengan ereksi dan ejakulasi.

Proses Reproduksi Laki-Laki

Apakah ereksi itu?

Ereksi merupakan pengerasan dan pembesaran penis yang terjadi ketika pembuluh darah di penis dipenuhi dengan darah. Keadaan penis berereksi ini pada hakikatnya diperlukan laki-laki untuk melakukan hubungan seksual. Pada saat penis berereksi, otot-otot di dasar kandung kemih akan menjadi lebih rapat, sehingga tidak akan mengeluarkan air seni atau kencing pada saat berlangsungnya hubungan seksual. Ereksi dapat hilang dengan sendirinya atau dengan terjadinya ejakulasi, yaitu keluarnya air mani dari uretra, baik karena hubungan seksual dengan pasangan, masturbasi, maupun mimpi basah (ejakulasi di malam hari saat ia sedang tidur).

Bagaimana ereksi bisa terjadi? Ereksi bisa terjadi karena rangsangan seksual. Misalnya, ketika orang lain atau diri sendiri menyentuh penis atau buah pelir. Kita juga bisa terangsang ketika kita menonton adegan erotis di televisi, melihat gambar-gambar seksi, atau berfantasi seksual, yaitu membayangkan adegan-adegan erotis.

Bagaimana terjadinya proses mimpi basah?

Ketika seorang laki-laki memasuki masa pubertas maka mulai terjadi proses pematangan sperma yang terjadi di testis. Produksi sperma sangat dipengaruhi oleh faktor nutrisi, istirahat, rokok, narkoba, alkohol dan lain-lain. Sperma yang telah diproduksi ini akan dikeluarkan dari testis melalui saluran (vas deferens) kemudian berada dalam cairan mani yang diproduksi oleh kelenjar prostat dan kelenjar lainnya. Air mani yang telah mengandung sperma akan keluar dari dalam tubuh laki-laki melalui saluran kemih di batang penis. Pengeluaran sperma itu disebut ejakulasi dan ejakulasi yang alami tanpa rangsangan terjadi saat mimpi basah.

Berapa kalikah laki-laki mengalami mimpi basah dalam sebulan?

Mimpi basah umumnya terjadi secara periodik, berkisar setiap 2-3 minggu. Sel sperma diproduksi oleh tubuh manusia dari makanan yang masuk setiap hari ke dalam tubuh kita. Sperma ini akan disimpan dalam kantung mani, jika penuh akan secara otomatis keluar, dan jika tidak terjadi pengeluaran, sperma ini akan diserap kembali oleh tubuh. Mereka yang sudah dewasa atau menikah jarang mengalami mimpi basah karena mereka teratur mengeluarkannya melalui hubungan seksual dengan pasangan atau istri.

OBROLAN SEPUTAR REPRODUKSI REMAJA

Apa yang dimaksud dengan onani?

Onani adalah aktivitas menyentuh atau meraba bagian tubuh dengan tujuan untuk merangsang secara seksual dirinya sendiri. Aktivitas ini dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan.

Bagaimana kecenderungan onani pada remaja? Onani atau masturbasi banyak ditanyakan oleh remaja, kadang-kadang ada remaja yang sudah pernah melakukan onani tetapi dia tidak tahu bahwa yang dilakukannya itu adalah onani. Atau ada juga remaja yang belum pernah melakukan onani dan ketika dia mengetahui informasi tentang hal itu maka dia lalu mencoba melakukan onani. Itu berarti kita perlu hati-hati menjelaskan onani bila ada remaja menanyakan tentang onani.

Apakah onani mempengaruhi kesehatan?

Dari sisi medis onani tidak menimbulkan dampak yang membahayakan kesehatan sepanjang dilakukan dengan tidak merusak bagian tubuh misalnya dengan menggunakan alat atau kebersihan yang tidak terjaga sehingga menimbulkan infeksi. Mitos yang mengatakan bahwa onani dapat menyebabkan kebutaan, dengkul kopong, kerusakan syaraf atau kemandulan adalah tidak benar.

Apa dampak onani secara psikologis? Dari sisi psikologis onani justru banyak menimbulkan masalah, antara lain ketagihan. Akibatnya, aktivitas ini menjadi kebiasaan yang sulit dihilangkan, Selanjutnya, ia dapat menimbulkan rasa bersalah, rasa tertekan karena melakukan aktivitas seksual padahal belum menikah.

Dampak onani yang paling berbahaya adalah karena pikiran dan perasaan yang terus terarah ke masalah seks dan pemuasannya, maka konsentrasi seseorang menurun. Ini dapat mengganggu aktivitas belajar maupun bekerja. Produktivitas orang tersebut juga akan menurun. Juga karena onani menghabiskan energi yang cukup banyak sehingga biasanya orang mudah merasa lelah dan menurun produktivitasnya.

Gereja Katolik melarang praktek onani karena praktek ini menimbulkan egoisme. Padahal, fungsi reproduksi selalu terarah kepada pasangan legalnya.

Apakah onani diperlukan untuk mengeluarkan sperma?

Onani bukanlah suatu cara untuk mengeluarkan sperma bila tidak terjadi mimpi basah. Banyak remaja berpendapat bila ia tidak mimpi basah dalam waktu lama maka ia perlu onani untuk mengeluarkan spermanya karena takut bila spermanya tidak keluar akan menumpuk di dalam tubuhnya dan hal itu membahayakan dirinya. Padahal, tubuh mempunyai mekanisme sendiri untuk mengatur semua proses di dalamnya termasuk proses pengeluaran sperma.

Apakah yang dimaksud dengan sunat atau sirkumsisi?

Pada laki-laki sunat dilakukan dengan cara membuang kulit atau preputium. Dalam beberapa suku bangsa hal ini merupakan bagian dari

budaya. Menurut ajaran agama Islam, sirkumsisi bahkan sangat dianjurkan. Dari sisi medis sunat sangat bermanfaat karena kebersihan penis menjadi lebih terjaga. Preputium dapat menjadi tempat berkumpulnya sisa-sisa air seni dan kotoran lain yang membentuk zat berwarna putih disebut smegma. Hal ini sangat potensial sebagai sumber infeksi. Dengan membuang kulit atau preputium maka risiko terkena infeksi dan penyakit lain menjadi lebih kecil. Walaupun demikian, kebersihan penis haruslah tetap dijaga.

Kehamilan

Apa yang dimaksud dengan masa subur?

Masa subur adalah waktu di mana sel telur yang telah matang siap untuk dibuahi oleh sperma. Pada seorang perempuan usia subur, setiap bulannya secara teratur akan terjadi pematangan satu atau lebih sel telur. Cara menghitung masa subur misalnya seseorang dengan siklus normal yaitu 28 hari maka ovulasi diperkirakan akan terjadi pada 14 hari sebelum menstruasi berikutnya. Untuk melihat rata-rata siklus menstruasi dicatat selama 3 bulan berturut-turut. Tetapi bila siklus menstruasinya tidak teratur 28 hari maka perlu ada penghitungan khusus.

Bagaimana proses terjadinya kehamilan?

Proses ini diawali dengan proses pembuahan (konsepsi), di mana sel telur yang matang setelah ovulasi berada di tuba falopi dibuahi oleh sperma. Pembuahan ini menghasilkan zigot. Kemudian zigot membelah menjadi 2, 4, 8 dan seterusnya, sehingga ukurannya semakin besar, sambil berjalan dari tuba ke rongga rahim, yang memakan waktu sekitar 6 hari. Di rongga rahim, calon janin ini akan menempel pada dinding rahim (proses nidasi). Setelah terjadi nidasi barulah dapat dikatakan terjadi kehamilan.

Apakah selama proses tersebut juga terjadi perubahan pada hormon?

Dalam proses tersebut, di ovarium juga terjadi perubahan-perubahan hormonnya. Salah satu hormon yang meningkat adalah HCG, yang keluar di air kemih dan dideteksi sebagai tes kehamilan yang umum digunakan saat ini.

Pada usia berapa sebaiknya perempuan hamil pertama kali?

Sebaiknya kehamilan pertama terjadi pada usia antara 20-30 tahun

karena pada usia itu seorang perempuan telah siap baik secara fisik maupun mental.

Perubahan apa saja yang terjadi apabila seorang wanita dinyatakan hamil?

Pada dasarnya perempuan hamil adalah orang yang sehat, tetapi memang ada beberapa perubahan yang terjadi yang dapat mempengaruhi kesehatan baik secara fisik maupun mental. Perubahan ini dapat berbeda pada tiap perempuan dan pada tiap kehamilan (anak pertama dapat berbeda dengan anak kedua). Perubahan sistem hormonal dapat menyebabkan rasa mual, lalu muntah, pusing yang biasanya pada usia kehamilan awal. Hal ini dapat diatasi dengan makan dalam porsi kecil tetapi sering dan menghindari makanan dengan bau dan rasa yang menyengat.

Perubahan hormonal ini seringkali memicu peningkatan pigmentasi terutama di kulit daerah tertentu misalnya payudara, leher, dan wajah. Gejala ini tidak perlu penanganan khusus karena akan menghilang sendiri setelah melahirkan.

PERKEMBANGAN PSIKOLOGI REMAJA

Secara psikologis, remaja itu lebih sensitif, mudah tersinggung, mudah marah, irasional, mudah mengalami stress, ingin mandiri, ekspresif, selalu ingin tahu dan mencari identitas diri.

Selain tentang organ reproduksi, kepada remaja pun perlu disampaikan tentang perilaku seksual sebagai tingkah laku yang ditampilkan seseorang untuk menarik lawan jenis. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku seksual seperti pengalaman seksual, hormonal, lingkungan, kepribadian, dan keimanan.

Dalam pergaulan, remaja diarahkan untuk mampu mengendalikan perilaku seksual. Sangat dianjurkan agar remaja secara aktif mengikuti berbagai kegiatan positif, memperbanyak ibadah agar memiliki ketahanan diri dan menjadi remaja yang memiliki rencana dalam hidupnya.

KELAINAN SEKSUAL

a. Homoseksual (gay dan lesbian)

Hanya berminat pada sesama jenis, biseksual (dapat dengan sesama jenis atau dengan lain jenis).

b. Dari cara penyaluran dorongan seksual

Masochisme (kepuasan seks didapat dari siksaan fisik dan mental), exhibiotisme (memperlihatkan alat kelamin pada orang lain), scoptophilia (dengan melihat aktifitas seksual dan genital), voyeurism (melihat orang telanjang/mengintip), troilisme atau triolisme (membagi partner seksual dengan orang lain), tranvestisme (membagi pakaian dari jenis kelamin berbeda), seksualoralisme (aplikasi dari bibir, lidah dan mulut) menyimpang jika oral seks sebagai satu satunya pemuas nafsu seksual, dan sodomi (seksual anal/dubur).

c. Dilihat dari orientasi atau sasaran seksual

Pedophilia (seks dengan anak-anak), bestilia (dengan binatang), zoophilia (dengan mengelus-elus binatang), pornography (lebih menyukai gambar atau tulisan dari coitus), obscenity (perkataan, gerak-gerik atau gambar yang dianggap menjijikkan, dan tidak sopan), fetishisme (terangsang pada sesuatu yang dianggap simbol seks contoh kulit binatang, rambut, pakaian dalam, sepatu atau sarung tangan), frottage (dengan meraba pasangan tanpa setahu pasangan), saliromania (laki-laki yang mengganggu atau mengotori badan/pakaian dari wanita baru mengalami kepuasan), gerontosexuality (orang muda yang suka dengan orang yang sudah lanjut usia), incest (hubungan seksual antara anggota keluarga), misophilia, coprophilia dan orophilia (senang pada kotoran, feses dan urin), masturbasi (merangsang genitalnya sendiri).

PENYAKIT MENULAR SEKSUAL DAN HIV/AIDS

Karena sifat dasar remaja yang ingin mencari tahu dan mencoba hal-hal baru tetapi belum memiliki pengetahuan yang benar serta memadai tentang seksualitas, maka cenderung terjadi hubungan seks sebelum menikah, yang berdampak pada kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi serta PMS dan tidak tertutup kemungkinan HIV/AIDS.

Apa yang dimaksud dengan Penyakit Menular Seksual (PMS), dan mengapa disebut PMS ?

Sebelum dikenal sebagai PMS, jenis penyakit ini sudah cukup lama dikenal dengan sebutan penyakit kelamin. Ungkapan ilmiahnya adalah *veneral disease,* yang berasal dari kata *Venus* (dewi cinta). Saat itu penyakit kelamin yang dikenal baru sifilis (*syphilis*) dan gonore (*gonorrhea*). Sedangkan istilah PMS baru dikenal setelah ditemukannya jenis penyakit kelamin selain kedua jenis di atas. PMS dikenal pula dengan sebutan Penyakit Akibat Hubungan Seksual (PHS) atau *Sexually Transmitted Diseases* (STD). Penyakit ini mengenai alat (organ) reproduksi laki-laki atau perempuan terutama akibat dari hubungan seksual dengan orang yang sudah terjangkit penyakit kelamin.

Bagaimana PMS menular ke tubuh kita ?

PMS akan menular kepada manusia melalui cairan tubuh, yaitu melalui cairan vagina, melalui cairan sperma, melalui cairan darah, adanya perlukaan, dan lain-lain.

Apakah ada PMS yang tidak ditularkan dari hubungan seksual?

Ada, misalnya keputihan yang lebih disebabkan oleh kuman atau bakteri yang masuk ke vagina, akibat pemeliharaan kebersihan yang buruk.

Apakah keputihan itu?

Setiap bagian tubuh yang berongga serta berhubungan dengan dunia luar tubuh akan mengeluarkan cairan/ lendir, termasuk dari rongga vagina. Jika normal maka cairan tersebut berwarna bening dan tidak berbau, tidak terlalu banyak serta tanpa rasa gatal/nyeri di vagina (sekitar kemaluan bagian luar). Namun jika jumlah lendir yang keluar lebih banyak dari biasanya, berbau serta berwarna keruh (seperti susu basi, kuning kehijauan) dengan atau tanpa rasa gatal di sekitar kemaluan, maka dikatakan sebagai keputihan. Pada kondisi demikian maka orang tersebut harus diperiksakan ke laboratorium. Penyebabnya antara lain infeksi bakteri, jamur, parasit, dan kelainan lokal.

Siapa saja yang memiliki risiko tinggi terkena PMS?

Pada dasarnya setiap orang yang sudah aktif secara seksual dapat tertular PMS.

Siapa lagi yang harus diwaspadai sebagai kelompok berisiko tinggi terkena PMS?

Orang yang suka berganti-ganti pasangan seksual, orang yang punya satu pasangan seksual, tetapi pasangan seksualnya suka berganti-ganti pasangan seksual.

Pada usia berapa orang banyak terkena PMS?

Penderita terbesar PMS kebanyakan berusia 15-29 tahun. Hampir 7 dari 10 orang penderita infeksi PMS berusia 15 hingga 24 tahun. Namun demikian, ada juga kelompok lainnya misalnya bayi yang tertular dari ibu yang mengidap PMS. Kelompok yang tergolong risiko tinggi terkena PMS, antara lain usia 20-34 tahun pada laki-laki dan 16-24 tahun pada wanita.

Banyak faktor penyebab tingginya pengidap PMS di kalangan usia muda, antara lain:

- Semakin terbukanya akses informasi mengenai seksualitas termasuk yang berkategori pornografi dari media atau internet yang mempermudah remaja untuk mengakses dan memanfaatkannya secara tidak benar
- Tingkat permisivitas (serba boleh) dari hubungan laki-laki dan perempuan akhir-akhir ini yang cenderung melonggar
- Perasaan bahwa dirinya tidak mungkin terjangkit penyakit apapun
- Kebutuhan untuk mencoba pengalaman baru
- Nilai-nilai cinta atau hubungan lawan jenis yang cenderung disalahgunakan
- Kurangnya pemahaman remaja akan akibat dari perilaku seks bebas yang dilakukannya
- Semakin banyaknya tempat pelacuran baik yang terlokalisir ataupun tidak yang tidak membatasi usia pengunjung
- Kontrol keluarga dan masyarakat yang cenderung semakin rendah

- Adanya nilai ganda masyarakat terhadap pornografi, di satu sisi menentang seks pra nikah, di sisi lain membiarkan bahkan memanfaatkan pornografi sebagai tontonan di masyarakat bahkan di keluarga
- Mitos-mitos yang berkembang di masyarakat tentang perilaku seksual dan dampaknya. Tidak sedikit masyarakat yang masih belum bisa menerima kehadiran pendidikan seks bagi keluarga. Akibatnya, anak remaja cenderung untuk mencari informasi kepada teman atau media yang justru tidak mendidik

Bagaimana gejala yang umum pada penderita PMS?

Secara umum gejala yang tampak pada penderita PMS baik laki-laki maupun perempuan adalah rasa sakit atau gatal di kemaluan, muncul benjolan, bintik atau luka di sekitar alat kemaluan, keluarnya cairan yang tidak biasa seperti nanah dari kemaluan, terjadinya pembengkakan di pangkal paha, rasa sakit pada perut bagian bawah.

Terdapat beberapa jenis PMS yang sering ditemukan di masyarakat sebagai berikut:

1. Gonore (Go)

a. Penyebab: bakteri *Neisseria gonorrhoeae*

b. Gejala: pada pria kencing berwara putih seperti susu/bernanah sedangkan pada wanita putih berupa keputihan sampai berwarna kehijauan. Keluhan lain adalah sering kencing, nyeri saat kencing, pembengkakan scrotum serta perdarahan setelah melakukan hubungan seks. Bila Go belum disembuhkan dan masih ada pada saat hamil akan melahirkan bayi yang mengalami Go dan kelainan atau cacat bawaan sampai kebutaan.

2. Syphilis

a. Penyebab: *Threponema Pallidum*

b. Gejala:timbul luka yang tidak nyeri di sekitar alat kelamin, di penis, bibir kemaluan bahkan leher rahim.

c. Keparahan Sifilis dibagi dalam beberapa tahap:

- *Sifilis primer* yang terjadi 9-90 hari setelah terinfeksi, timbul luka yang tidak nyeri di penis, bibir kemaluan atau leher rahim

- *Sifilis sekunder* terjadi beberapa bulan setelah terinfeksi dengan gejala berupa kelainan bercak kulit kemerahan tidak gatal pada telapak tangan dan kaki, ada pembesaran kelenjar getah bening seluruh tubuh.
- *Sifilis laten* tidak ada satu pun gejala namun infeksi terjadi pada semua organ tubuh dan hanya dapat diketahui melalui pemeriksaan khusus.
- *Sifilis tersier* terjadi 5-10 tahun setelah tahap sifilis sekunder, terdapat kerusakan alat tubuh penting yang menetap pada otak, pembuluh darah, jantung dan syaraf, dan sumsum tulang. Sifilis Kongenital/bawaan sejak lahir membawa juga kelainan dalam bentuk muka dan tulang, kebutaan dan ketulian, kelainan bentuk gigi geligi yang khas, kelainan kulit sampai dengan bayi lahir mati.

3. Herpes Genital

a. Penyebab: Kuman herpes simpleks
b. Gejala:
Awal timbul sering tanpa gejala, pada wanita biasanya timbul di sekitar kelamin, liang vagina dan sekitar anus. Pada pria timbul pada batang penis dan sekitar anus, awal timbul ada rasa seperti terbakar, kemudian timbul bintil berisi air.

4. Trikomonas vaginalis

a. Penyebab: *Trichomonas vaginalis*
b. Gejala: mirip Go berupa keputihan, nyeri saat kencing dan adanya darah yang keluar setelah berhubungan kelamin.

5. Klamidia

a. Penyebab: bakteri *clamidia trachomatis*
b. Gejala: pada wanita umumnya menyerang leher rahim dan pada wanita tanpa gejala lainnya. Klamida dapat menyebabkan kemandulan dan kehamilan di luar kandungan, bayi yang lahir bisa mengalami kebutaan.

6. Kondiloma Akuminata

a. Penyebab: virus HPV
b. Gejala: ada tonjolan kulit seperti jengger ayam, dapat berkembang menjadi kanker.

7. Candidiasis

a. Penyebab: jamur *candida albikans*
b. Gejala: keputihan seperti susu dan sangat gatal

8. HIV dan AIDS

a. Pengertian HIV: *Human Immunodeficiency Virus* (virus yang menurunkan sistem kekebalan tubuh). AIDS: *Acquired Immuno Deficiency Syndrome* (virus yang menurunkan sistem kekebalan tubuh).
b. Tahapan perubahan HIV menuju AIDS
   a) Fase 1 : umur infeksi 1-6 bulan, belum terdeteksi tes darah, belum terlihat gejala fisik tetapi sudah dapat menular.
   b) Fase 2 : umur infeksi 2-10 tahun, sudah terdeteksi tes darah tetapi belum terlihat gejala fisik.
   c) Fase 3 : umur infeksi variatif, sudah terlihat gejala sakit tetapi belum disebut AIDS.
   d) Fase 4 : umur infeksi variatif, muncul infeksi *oportunistik* dan disebut AIDS.
c. Media Penularan : Cairan darah, cairan sperma, dan cairan vagina.
d. Cara Penularan : Hubungan seks yang tidak aman, transfusi darah yang terinfeksi HIV/AIDS, jarum suntik yang tercemar virus dalam penggunaan yang bergantian. Penggunaan jarum suntik pada para pemakai narkoba akan mempercepat penularan HIV/AIDS.

Bagaimana cara mencegah PMS agar tidak tertular ke tubuh kita?

Mengingat sebagian besar penularannya melalui hubungan seksual, maka cara pencegahannya yang paling efektif adalah menjalankan perilaku seksual yang sehat, misalnya memilih perilaku seksual yang kecil risikonya atau tidak melakukan hubungan seksual sama sekali, menghindari hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan, mengggunakan kondom ketika melakukan hubungan seksual dan memeriksakan segera bila ada gejala-gejala PMS yang dicurigai.

Yang terbaik bagi remaja agar tidak terkena PMS adalah menghindari melakukan hubungan seksual sebelum menikah, melakukan kegiatan-

kegiatan positif, agar tidak terlintas untuk melakukan hubungan seksual, mencari informasi yang benar sebanyak mungkin tentang risiko tertular PMS, meningkatkan ketahanan moral melalui pendidikan agama, mendiskusikan dengan orangtua, guru atau teman mengenai hal-hal yang berkaitan dengan perilaku seksual, dan jangan malu untuk bertanya. Setiap remaja mesti berani menolak ajakan pasangan yang meminta untuk melakukan hubungan seksual, mengendalikan diri saat bermesraan, bersikap waspada jika diajak ke suatu tempat yang sepi dan berbahaya.

NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat-zat Adiktif Lainnya)

NAPZA adalah zat-zat kimiawi yang dimasukkan ke dalam tubuh manusia, baik secara oral (melalui mulut), dihirup (melalui hidung). Kata lain yang sering dipakai adalah Narkoba (Narkotika, Psikotropika, dan Bahan bahan berbahaya lainnya).

Ada banyak istilah yang dipakai untuk menunjukkan penyalahgunaan zat-zat berbahaya. Dalam buku ini selanjutnya akan digunakan istilah NAPZA dengan catatan tidak semua jenis NAPZA tersebut akan dibahas secara khusus dan terperinci, misalnya alkohol dan tembakau. Penggunaan NAPZA yang terus menerus akan mengakibatkan ketergantungan secara fisik dan atau psikologis serta kerusakan pada sistem syaraf dan organ-organ tubuh. NAPZA terdiri atas bahan-bahan yang bersifat alamiah (natural) maupun yang sintetik (buatan). Bahan alamiah berasal dari tumbuh-tumbuhan atau tanaman, sedangkan yang buatan berasal dari bahan-bahan kimiawi.

Narkotika adalah zat yang terbuat dari bahan alamiah maupun buatan (sintetik), yaitu candu atau kokain atau turunannya dan padanannya yang mempunyai efek psikoaktif. Narkotika digunakan untuk keperluan medis, namun banyak yang salahgunakan.

UU No. 22 tahun 1997 tentang Narkotika mengatakan bahwa narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Alkohol adalah zat aktif dalam berbagai jenis minuman keras, mengandung etanol yang berfungsi menekan syaraf pusat. Minuman

khas Kabupaten Sikka yang dikenal dengan “MOKE” atau “TUA” adalah termasuk jenis alkohol.

Psikotropika adalah zat (biasanya dalam bentuk tablet) yang mempengaruhi kesadaran karena sasaran obat tersebut adalah pusat-pusat tertentu di dalam sistem syaraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang).

UU No. 5 tahun 1997 tentang Psikotropika menyebutkan bahwa psikotropik meliputi Extacy, shabu-shabu, LSD, obat penenang/tidur, obat anti-depresi dan anti-psikosis.

Zat Adiktif lainnya yaitu zat-zat yang mengakibatkan ketergantungan Contohnya zat-zat solvent, termasuk inhalansia (aseton, thinner cat, lem). Zat-zat ini sangat berbahaya karena bisa mematikan sel-sel otak. Nikotin (tembakau) dan kafein (kopi) juga termasuk zat adiktif. Remaja saat ini sudah banyak yang merokok sejak usia dini karena melihat contoh orang tua dan pemimpin masyarakat yang berada di sekitar mereka.

Bahaya Merokok

Merokok dapat menyebabkan hampir semua jenis kanker pada manusia; banyak gangguan kesehatan dapat terjadi karena merokok. Gangguan kesehatan itu adalah sebagai berikut: kerontokan rambut, katarak, kanker hidung, gigi berlubang dan berwarna kuning, kanker pada lidah, mulut, tenggorokan, kerongkongan, kanker payudara, kanker rahim (terutama perokok pasif), jari-jari pucat, kerusakan sperma yang berdampak pada kemandulan, amputasi karena ada syaraf tepi yang rusak, kulit keriput, hilangnya pendengaran, kanker kulit, pengeroposan tulang, penyakit jantung, penyakit paru, kanker usus besar dan anus, peradangan pada kulit yang sangat gatal, dan masih banyak kerusakan lainnya.

Advokasi serta komunikasi, informasi dan edukasi tentang TRIAD KRR tersebut di atas akan membantu remaja melewati masa remajanya dengan sehat dan sejahtera.

REMAJA: Tubuhmu, Bait Roh Kudus

Rasul Paulus menemui kesulitan untuk menghadapi situasi umat di Korintus. Mereka hidup dalam situasi dosa yang ditandai dengan hidup dalam percabulan. Secara tegas Paulus mengecam praktek hidup yang

tidak memperhatikan aspek seksualitas secara wajar (bdk. 1Kor. 5:1). Pada kesempatan lain, dia menulis agar orang setia pada pasangan yang dinikahinya (1Kor. 7:1-5). Bahkan untuk mereka yang ditinggalkan oleh pasangannya dan menjadi janda atau duda, dia pun memberikan wejangan untuk menjaga kesucian hidup mereka (1Kor. 7:8-9).

Paulus memberikan alasan yang paling mendasar bahwa tubuh kita adalah bait Roh Kudus, tempat Roh Kudus berdiam. Orang yang membiarkan hatinya ditempati Roh Kudus, akan memiliki pikiran dan kehidupan rohani yang matang dan iman yang kuat. Dia akan dibimbing menjadi pribadi yang kuat dan memiliki integritas dalam hidupnya. Roh Kuduslah yang memungkinkan orang tersebut mampu menahan diri dari segala godaan dan keinginan badani yang tak terkontrol.

Lebih jauh, Paulus tidak hanya berbicara tentang peran Roh Kudus yang mengubah seseorang dari dalam dirinya. Paulus juga menegaskan bahwa setiap orang mesti bertanggung jawab untuk memuliakan Tuhan dengan tubuhnya. Kita telah ditebus dengan harga yang sangat mahal untuk keselamatan kita. Yesus telah wafat di salib agar kita selamat. Karena itu, tugas kita adalah memelihara tubuh kita dengan baik dan mengarahkan perkembangannya ke arah yang baik.

Masa remaja adalah masa transisi yang dipenuhi dengan rasa ingin tahu terhadap berbagai hal. Rasul Paulus mengingatkan kaum remaja agar tidak boleh melupakan pembinaan diri secara sehat. Pada sisi batin, para remaja mesti membina suara hati agar suara batin, di mana Roh Tuhan sendiri yang bersuara, dapat didengarkan. Selain itu, para remaja juga diminta untuk menjaga kesehatan tubuh mereka dengan baik. Merawat diri dan memperhatikan keseluruhan aspek seksualitas secara wajar dan sehat sudah merupakan kewajiban seorang remaja beriman.

Khusus bagi remaja putri, pemeliharaan tubuh secara sehat merupakan sebuah panggilan utama karena rahimnya akan menjadi tempat permulaan kehidupan generasi baru. Karena itu, remaja yang menyalahgunakan atau mengarahkan perkembangan diri ke arah yang tidak sehat melakukan dosa dan melawan perintah Tuhan.

Pada akhirnya, diharapkan agar remaja memiliki kesehatan yang baik dan suara hati yang tajam. *Men sana in corpore sano,* di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Pertanyaan Refleksi :

1. Mengapa para remaja cenderung mengakses informasi tentang seksualitas dari sumber-sumber yang salah?
2. Seberapa seringkah para orangtua berbicara dengan anak-anak remajanya tentang seksualitas?
3. Apa yang mesti dilakukan para orangtua agar pemahaman tentang seksualitas di kalangan anak-anak remaja dipahami secara komprehensif?
4. Mengapa sampai dengan saat ini pembicaraan tentang seksualitas dalam keluarga masih dianggap sebagai tabu?
5. Apa yang mesti dibuat oleh para pihak (Keluarga, Gereja, Pemerintah, NGO) agar remaja mendapat informasi tentang seksualitas, KRR, NAPZA secara baik dan benar?

Anak-anak adalah anugerah
Tuhan, diutus hari demi hari
untuk berkhotbah tentang cinta,
harapan dan perdamaian.

James Russell Lowell

Foto: Doc. Puspas KUM

Foto: Doc. Puspas KUM

ANAK SEBAGAI RAHMAT DAN TANGGUNG JAWAB

"... dan kamu, bapa-bapa, janganlah bangkitkan amarah di dalam hati anak-anakmu, tetapi didiklah mereka di dalam ajaran dan nasihat Tuhan".

Ef. 6:4

Pembahasan pada bab-bab terdahulu secara kronologis telah mengupas banyak hal tentang anak sebagai generasi penerus bangsa dan gereja. Berawal dari konsep besar rencana strategis pastoral sampai dengan situasi yang mesti diciptakan untuk melahirkan generasi baru. Semuanya akhirnya bermuara pada satu kesadaran bahwa kehadiran anak adalah sebuah rahmat serentak tanggung jawab *(Gabe und aufgabe)*.

Dalam pemaparan bagian terakhir ini, secara tegas kita akan dihadapkan dengan suatu situasi tak terelakkan akan tanggung jawab berbagai pihak untuk mendidik, menjaga, dan memelihara generasi baru. Refleksi teologis dan beberapa pertanyaan reflektif pada bagian akhir tulisan ini mengajak kita untuk kembali ke awal tujuan kehidupan berkeluarga seperti yang telah dijalani oleh Keluarga Kudus Nazareth.

.

SUAMI – ISTRI – ANAK : RELASI TAK TERBAGI

Setiap perbincangan tentang anak, selalu menyentuh di dalamnya peran suami dan isteri. Suami isteri tidak saja sebagai pemeran-pelengkap, tetapi pemeran utama dalam mempersiapkan pra-kelahiran dan pasca kelahiran anak.

Ada dua pertanyaan yang mesti sungguh dipahami oleh setiap orang yang memilih untuk hidup berkeluarga:

- Apakah pasangan yang ingin menikah sudah harus memikirkan pendidikan anak yang belum dikandung itu?
- Apakah setiap perkawinan mesti terarah kepada kelahiran?

Suami istri membangun keluarga karena cinta. Suami istri yang membangun rumah tangga atas dasar cinta itu diarahkan kepada datangnya kehidupan, keturunan. Cinta suami istri bukan hanya bersifat unitif (mempersatukan) tetapi juga bersifat prokreatif, terbuka bagi datangnya kehidupan baru. Allah memberi delegasi kepada suami istri untuk 'mencipta'. Cinta kasih timbal balik antara suami istri itu semakin menyempurnakan mereka menjadi gambaran dan citra Allah.

Konsili Vatikan II mengatakan,

> *"Cinta kasih itu secara istimewa diungkapkan dalam tindakan khas bagi perkawinan. Karena itu tindakan dalam relasi yang intim antara suami dan istri itu luhur dan terhormat bila dijalankan dengan sungguh-sungguh manusiawi, yang memupuk penyerahan diri timbal balik, saling memperkaya, menggembirakan"(GS 49)*

Jadi, melalui hubungan intim, suami istri, mengekspresikan gambar Allah dalam keluarga dan meneruskan gambar Allah ini dalam diri anak-anak mereka. Anak dicipta menurut gambar orangtua yang adalah gambar Allah. Anak adalah miniatur orangtua.

Anak: Rahmat Allah

Banyak orangtua meyakini bahwa anak adalah "titipan Tuhan". Oleh karenanya, anak mesti dibesarkan dengan sebaik-baiknya, sebagai bentuk tanggungjawab orangtua kepada Tuhan yang menitipkan anak itu.

Anak adalah anugerah Tuhan yang mengikat, yang diberikan kepada pasangan suami-isteri, sebagai buah-cinta di antara keduanya. Di dalamnya tercermin pengertian tentang hak dan sekaligus kewajiban orangtua terhadap anak-anaknya. Seringkali orangtua kebingungan ketika ditanya, untuk apa punya anak. Jawaban yang umum terhadap pertanyaan ini

adalah:

- Anak adalah penjamin masa depan,yang akan mengurusi orangtua ketika sudah tua nanti
- Anak adalah tenaga kerja, yang membantu orangtua bekerja
- Anak adalah harta benda,sama seperti rumah, kendaraan, atau harta benda lainnya
- Anak adalah sumber kebanggaan, yang membuat orangtuanya bangga jika anaknya sukses
- Anak merupakan pemenuhan tuntutan sosial, malu kalau tidak punya anak atau dianggap mandul
- Anak adalah hasil proses biologis-alamiah, penerus keturunan
- Anak adalah andalan untuk memperbaiki kegagalan orang tua

Seringkali pasangan suami-istri merasa belum lengkap tanpa kehadiran anak-anak di dalam keluarga. Tetapi tidak jarang juga orangtua justru menyia-nyiakan kehadiran anaknya. Kehadiran anak semestinya memperkaya kehidupan berkeluarga, bukan semata-mata menjadi beban orangtua mulai sejak kehamilan sampai anaknya menjadi orangtua. Kehadiran anak seharusnya merupakan lem yang mempererat relasi suami-istri dalam upaya mempertahankan keutuhan keluarga.

Harapan ini akan terwujud jika orangtua mampu membangun relasi yang baik dengan anak-anaknya, membantu terbentuknya relasi yang baik di antara sesama anaknya, dengan terlebih dahulu membangun relasi yang baik di antara pasangan suami-isteri itu sendiri.

Setiap orangtua yang menerima rahmat titipan Allah pasti gembira, bangga, karena Tuhan yang sangat agung dan mulia berkenan percaya kepada pasangan suami isteri untuk menjaga anak tersebut. Allah yang percaya pada pasangan suami istri meminta suatu tanggung jawab dari suami istri untuk menjaga dan merawat miliknya itu.

Untuk memaksimalkan peran suami isteri dalam menanamkan nilai iman kepada anak, suami dan isteri mesti menempatkan rumah tangga sebagai komunitas iman. Peran bapak dan ibu adalah sebagai katekis unggul bagi anak, dengan menjadi guru agama bagi anak. Mereka mengajarkan kepada anak bagaimana berdoa, sekaligus menghayati nilai- nilai iman yang benar.

Peran bapa dan mama dalam hal ini yakni :

- ***Bapa dan ibu sebagai Imam***

Rumah tangga sebagai gereja tampak hidup kalau ada aktivitas doa. Karena itu peran bapak tidak hanya sebagai kepala rumah tangga tetapi juga sebagai pemimpin Gereja rumah tangga. Bersama bapak dan ibunya, anak belajar sekaligus menghayati nilai-nilai iman kristiani yang benar sejak dini. Anak belajar dengan mencontohi cara hidup bapa dan mamanya.

- ***Bapa dan ibu sebagai Nabi***

Bapa dan ibu mengajarkan kepada anak untuk senantiasa mengambil bagian dalam mewartakan kabar gembira Injil kepada sesama serta mewartakan keadilan dan kebenaran, mengembangkan sikap jujur dan solider kepada sesama.

- ***Bapa dan ibu sebagai Raja***

Bapa dan ibu mengajarkan kepada anak nilai-nilai hidup saling melayani, mengabdi tanpa pamrih, dalam upaya membangun kesejahteraan bersama.

ANAK: Buah Cinta Suami-Isteri

Betapa senang dan hati berbunga-bunga manakala isteri mulai hamil (mengandung anak). Suami merasa bangga serta sangat merindukan kelahiran anak pertama hari demi hari. Kesehatan jiwa-raga isteri dijaga dengan penuh hati-hati. Suami rindu menanti dan menyayangi isteri. Ada kalanya isteri 'ngidam' dan suami memenuhi kebutuhan isteri. Suasananya sungguh romantik saat menantikan kelahiran anak pertama.

Begitu anak pertama lahir, isteri dan suami merasa lega dan hati berbunga-bunga gembira penuh rasa syukur. Sejak anak dalam kandungan dan lahir Tuhan telah hadir dan mulai mengukir hidup sang bayi. Betapa indah dan luhur karya agung Tuhan yang terpancar dari sinar wajah anak yang terlahir putih bersih tanpa noda di bumi. Istri dan suami mulai menimang anak. Saudara-saudara, kerabat, handai taulan, tetangga dan umat setempat juga ikut berbahagia dengan kelahiran anak tersebut.

Tangan si bayi yang mungil spontan mulai membutuhkan uluran kasih dari ibu-ayah dan Allah dengan menggantungkan hidup pada orangtuanya. Anak membutuhkan dekapan kasih orangtua dan perlindungan Tuhan.

Rengekan tangis sang bayi menghiasi suasana rumah dari hari ke hari. Di tengah kesibukan kerja suami dan isteri siap sedia selalu merawat sang buah hati.

Sebagai buah cinta, suami isteri tidak cukup menyediakan keperluan jasmani, karena keseluruan waktu perjalanan hidup anak memerlukan kasih sayang dan perhatian dari bapa dan mamanya. Sebagai bagian dari pemenuhan kasih sayang dan perhatian, bapa dan mama wajib memberikan perlindungan (proteksi) atas hidup anak dari berbagai bentuk tindakan kekerasan, eksploitasi tenaga dan diskriminasi perlakuan. Oleh karena itu penerapan pendidikan ramah anak, pola dialog dan partisipatip mesti terus dihidupi dan dikembangkan oleh bapa dan mama yang dengan itu akan menciptakan situasi rumah sebagai surga bagi anak-anak. Mengalami kepenuhan cinta dari bapa dan mama akan membentuk karakter anak menjadi penyayang serta menghargai martabat orang lain.

ANAK : Cerminan orang tua/ miniatur orang tua

Bapa dan ibu tidak hanya menurunkan keserupaan fisik dalam diri anak, tapi juga keserupaan sifat, karakter, bakat, kepribadian, hobi dan juga penyakit turunan. Anak adalah ”foto copy” orangtua (bapa dan ibunya) dari segi rohani dan jasmani.

Dorothy Law Nolte dalam penelitiannya menulis bahwa anak- anak itu kelak menjadi orang baik atau orang jelek sangat tergantung dari relasi dan komunikasinya dengan orangtuanya (bapa-ibu) dalam keluarga. Bapa dan ibu sangat berpengaruh terhadap tingkah laku anaknya.

- Kalau anak mengalami kritik berlebihan dalam rumah, anak belajar menghukum
- Kalau anak mengalami ejekan, anak jadi pemalu
- Kalau anak mengalami rasa malu, anak merasa salah.
- Kalau anak mengalami rasa permusuhan, anak belajar berkelahi.
- Kalau anak mengalami toleransi, dia belajar sabar
- Kalau anak mengalami dorongan, dia belajar percaya diri
- Kalau anak mengalami rasa aman, dia memiliki iman
- Kalau anak mengalami persabatan, dia belajar mencintai

Anak kerap memperoleh kebiasaanya dengan meniru orangtuanya. Kalau anak mendapat perlakuan yang keras semasa kecil, kelak dia menjadi orang yang sangat keras. Sebaliknya, kalau orangtua menanam kenangan manis, berperilaku lemah lembut, jujur, adil, rasa setia kawan, suka menolong, maka kelak anak itu akan menjadi orang yang lemah lembut, penuh perhatian, dan tanggap.

Karena itu sangat diharapkan kepada para calon bapa dan mama untuk senantiasa mau menata ulang diri mereka dari situasi hidup lama yang kurang menggembirakan menjadi situasi hidup baru yang lebih bernilai positif. Hanya dengan cara itu bapa dan mama mampu berperan nyata membentuk masa depan anak yang cerah tanpa mewarisan luka-luka batin.

PENDIDIKAN NILAI DALAM KELUARGA.

Nilai adalah suatu sifat atau kualitas yang ada pada sesuatu, sehingga membuat sesuatu itu berharga, layak, dikehendaki, dipuji, dihormati, dijunjung tinggi, pantas dicari, diupayakan perwujudannya. Nilai merupakan pemandu dan pengarah hidup kita sebagai manusia. Melalui sistem nilai yang kita miliki dan kita anut, kita dapat :

- Memilah-milah mana barang, hal, kegiatan atau hubungan/ relasi yang berharga dan tidak berharga
- Membedakan mana peristiwa yang penting dan tidak penting
- Mana orang yang baik dan pantas dipuji dan mana orang jahat dan pantas dijauhi
- Memilih dan menentukan tindakan yang perlu, bahkan yang wajib kita lakukan dan mana yang perlu dan wajib kita hindarkan
- Kita juga menyaring berbagai informasi yang masuk, mana yang penting dan mana yang tidak penting, mana yang berguna dan mana yang tidak berguna

Pendidikan nilai adalah usaha atau upaya membantu subyek didik (anak didik) untuk mengenal, menyadari, menghargai dan menghayati nilai-nilai yang seharusnya dijadikan panduan dan arah bagi sikap dan perilakunya sebagai manusia baik secara perorangan maupun bersama-sama dalam suatu masyarakat.

MENGENAL KEBUTUHAN ANAK

Setiap anak memiliki lima kebutuhan dasar. Kebutuhan dasar manusiawi ini juga merupakan kebutuhan dasar setiap orang, kapan dan di mana saja. Kebutuhan dasar anak bersifat umum (universal) dan berlaku bagi setiap manusia (anak, remaja, pemuda, dewasa, orangtua). Oleh karena itu lima kebutuhan dasar anak harus dipenuhi dan akan mempengaruhi tumbuh-kembang pada masa selanjutnya hingga dewasa dan lanjut usia. Makin terpenuhi kebutuhan dasar, anak makin sehat dan optimal tumbuh-kembang anak terutama pada masa Balita. Kebutuhan dasar anak tersebut meningkat secara berjenjang dan bertahap. (Bandingkan dengan teori lima lima kebutuhan dasar manusia dari Maslow).

1. Rasa Aman

Perasaan anak pertama ketika lahir dari rahim ibu biasanya diungkapkan dengan ekspresi menangis. Itu berarti anak spontan membutuhkan perlindungan dari rasa takut dan menyesuaikan diri dengan dunia yang baru dialami. Anak mulai 'sadar' dan berontak dengan keadaan baru yang dirasa kurang nyaman. Spontan anak membutuhkan dekapan dan belaian kasih sayang. Rengekan tangis bayi merupakan hal yang wajar sekaligus menguji sensor motorik organ di luar dan di dalam tubuh. Dengan kata lain, kalau anak terlahir merengek dan menangis, itu berarti normal dan sehat. Sebaliknya jika anak yang terlahir tidak merengek dan menangis, itu berarti ada gangguan khusus entah secara jasmaniah maupun batiniah.

Pada dasarnya setiap anak (manusia) membutuhkan perlindungan terhadap rasa aman sehingga tumbuh rasa percaya diri *(basic trust).* Begitu sang bayi mulai beranjak besar pada usia balita, anak sekolah, remaja dan dewasa, daya kepekaan anak terhadap rangsangan dari luar makin tinggi. Apabila suasana rumah nyaman dan tenang, hubungan ibu dan ayah akrab, hubungan anak dan orangtua hangat, kebutuhan rasa aman anak dengan sendirinya terpenuhi. Sebaliknya, bila suasana rumah selalu bising dan gerah, ibu dan ayah selalu bertengkar (tidak akur), hubungan anak dan orangtua renggang, kebutuhan rasa aman anak terancam. Akibatnya, sedikit demi sedikit rasa percaya diri anak akan digerogoti dan berbalik menjadi merasa minder (rendah diri) atau bahkan mungkin bisa agresif (berontak).

2. *Rasa Bernilai*

Sebagaimana telah kita sadari bersama bahwa setiap anak dilahirkan unik sesuai kehendak Tuhan. Setiap anak memiliki keunggulan dan keterbatasan masing-masing. Anak yang dilahirkan 'berbeda' (*diffable*) dari anak normal pada umumnya juga dianugerahi Tuhan kelebihan tertentu. Sebaliknya anak yang dilahirkan 'hebat' (*gifted*) juga memiliki keterbatasannya sendiri. Jadi, Tuhan adil bagi setiap anak yang dilahirkan. Bagi Tuhan, setiap anak dilahirkan unik dan orangtua dipanggil untuk memperlakukan anak secara adil, tanpa pandang bulu dan pilih kasih.

Yang paling penting adalah orangtua mengenal keunikan anak dengan baik. Dengan demikian, orangtua mestinya mengagumi karya agung dan kasih Tuhan bagi segenap umat manusia melalui kehadiran anak di tengah keluarganya. Lebih jauh daripada itu, Tuhan menghendaki agar semua orang saling mencintai sebagai anggota keluarga inti (ibu, ayah, anak) dan keluarga lainnya juga. Membanding-bandingkan anak yang satu dengan anak yang lain akan menimbulkan rasa rendah diri pada anak (lebih rendah daripada orang lain) atau tinggi hati (lebih unggul daripada orang lain). Akibatnya, anak akan mudah merasa kecewa dengan keberadaan dirinya atau cenderung mudah sombong yang tidak terkendali sehingga meremehkan atau melecehkan dan menyakiti hati orang lain. Orangtua seyogyanya secara wajar memperlakukan anak dan menerima keberadaan anak seperti apa adanya.

2. *Rasa Dihargai*

Masa kanak-kanak adalah masa bermain dan masa bahagia. Anak terbebas dari belenggu dan beban hidup. Seyogyanya anak tidak perlu memikirkan beban hidup apalagi harus menanggung beban hidup padahal belum saatnya. Perkembangan menuju kedewasaan yang terlalu dini mengakibatkan masa kecil kurang bahagia dan lambat laun akan terlampiaskan pada masa dewasa.

Biarkan anak tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya. Bermain sendiri maupun bersama teman-teman adalah kesempatan anak untuk mencari dan menemukan jati diri (=keunikan) yang sebenarnya. Makin banyak dan bermutu kegiatan bermain anak yang sesuai dengan keinginannya, makin cepat anak dapat menemukan kemampuan dan

kepribadiannya. Bermain itu bukan berarti hanya main-main, namun melakukan kegiatan yang disukai (hobi) dengan sungguh-sungguh.

Kalau anak berhasil dalam melakukan kegiatan bermain, anak akan merasa bahwa dirinya mampu, terlebih kalau teman-temannya (termasuk orangtua) memuji. Sebaliknya kalau anak gagal dalam permainan, anak akan merasa kecewa tapi mau menerima diri bahwa memang tidak mampu atau bukan bakatnya (talenta). Hanya saja perlu disadari pada saat anak gagal dalam bermain, perlu dikendalikan perasaan kecewa anak yang berlebihan dan cemoohan dari adik-kakak, teman-teman dan orangtuanya. Pendek kata, biarkan anak tumbuh dan berkembang sesuai dengan talenta yang dimiliki, dan orangtua perlu meneguhkannya.

3. Rasa Dipahami

Bukan soal kalah atau menang, berhasil atau gagal, anak akan merasa senang dan tersanjung bila orangtua mau lebih memahami dan memaklumi mengapa dan bagaimana bisa terjadi seperti itu? Anak tidak berharap orangtua hanya bisa menyalahkan jika (misal) prestasi sekolahnya merosot, atau sebaliknya orangtua memuji berlebihan dan terus memamerkan kepada orang lain jika (misal) anak selalu berhasil meraih peringkat 1 dalam prestasi sekolah di kelasnya.

Celaan atau pujian semacam itu sebetulnya masih bersifat semu. Anak akan merasa puas dan diterima dengan sepenuh hati jika anak dibiarkan menyatakan perasaannya sendiri (entah senang atau sedih), lalu orangtua bersungguh-sungguh untuk mendengarkan isi hati anak yang sejujurnya. Jika anak tidak minta komentar, orangtua tidak perlu harus memberikan komentar, cukup dengan ungkapan perasaan melalui raut wajah, pandangan mata dan bahasa tubuh, anak sudah bisa merasakan penerimaan diri yang tulus atau dibuat-buat.

Manakala anak minta komentar atas ungkapan isi hatinya yang terdalam dan sejujurnya, apalagi kalau anak mau curhat (curahan hati), orangtua seyogyanya cukup bersikap sebagai teman atau sahabat lalu mendengarkan ungkapan isi hati anak (tanpa menyela pembicaraannya/interupsi) seraya menceriterakan hal yang serupa dialami orangtua pada masa kanak-kanak.

4. Rasa Dicintai

Kebutuhan dasar anak yang paling tinggi seperti juga kebutuhan dasar setiap manusia adalah kebutuhan untuk dicintai. Sungguh sangat manusiawi apalagi masih kanak-kanak, bahwasanya gizi hidup anak adalah makanan jasmani dan batiniah serta rohani untuk dicintai supaya tumbuh berkembang dengan sehat dan pada saatnya nanti akan membagikan kasih (mencintai) kepada orang lain.

Persoalannya sekarang, banyak anak mengalami krisis cinta sehingga sulit diharapkan dan kecil kemungkinan kelak jika anak menjadi dewasa dapat dan mau berbagi kasih kepada orang lain. Bahkan besar kemungkinan anak akan haus dan merampas cinta dari orang lain. Artinya ia memaksa orang lain untuk mencintai dengan mencuri perhatian melalui tindakan-tindakan yang kurang terpuji di tengah masyarakat.

Terlebih dengan perkembangan media teknologi masa kini yang pesat, anak mencari dan melampiaskan cinta melalui fasilitas *handphone* dan *internet*. Ekspresi cinta anak sudah tergantikan melalui berbagai media teknologi tersebut di dunia maya yang semu dan bukan cinta sejati. Orangtua masa kini pun sulit untuk mengendalikan dan membendung perburuan cinta anak di dunia maya.

Media teknologi sebetulnya hanya sarana untuk berkomunikasi dan menjalin relasi cinta. Pada hakikatnya bukan terutama media teknologi yang salah, namun kebutuhan anak untuk dicintai sepenuh hati terutama oleh orangtua tidak terpenuhi secara tuntas. Orangtua sendiri sebetulnya juga kehabisan tenaga dan kehilangan akal bagaimana caranya dan seharusnya mencintai anak dengan sebenarnya dan sejujurnya.

Ternyata memenuhi kebutuhan anak untuk dicintai itu mudah saja. Orangtua cukup hadir lahir-batin berhadapan muka dengan anak, memasang radar hati untuk mendengarkan dengan saksama setiap kata dan perbuatan yang dinyatakan oleh anak. Dengan kata lain, orangtua diharapkan oleh anak tidak hanya ber-simpati (merasakan senasib sepenanggungan) namun lebih mendalam lagi yaitu ber-empati (mendengarkan dengan sepenuh hati).

Secanggih apapun teknologi tidak dapat menggantikan kemurnian hubungan cinta yang sejati antara anak dan orangtua kecuali hanya dengan

berhadapan muka dan hadir bersama. Jika suasana keharmonisan dalam keluarga terus dibangun dan dibina di tengah perkembangan zaman yang makin *edan* ini, hubungan rasa dicintai dan mencintai akan tumbuh bersemi dan subur mewarnai rona kehidupan berkeluarga yang sejahtera lahir-batin selamanya. Mendidik anak bukan terutama untuk menjadi pintar namun bijaksana dengan memenuhi kebutuhan dasar anak untuk dicintai.

KIAT DIDIK ANAK SETURUT KELUARGA NAZARETH

Memelihara dan mendidik anak tidak hanya supaya mereka sehat jasmani (*sanitas*) namun juga sehat pengetahuan (*scientia*) dan rohani (*sanctitas*). Ketiga unsur perkembangan anak ini menjadi tolok ukur dan pilar pendidikan anak dalam keluarga. Dalam arti, pendidikan anak seyogyanya tidak diasuh dan diarahkan hanya pada pengejaran aspek materi atau kesuksesan karir semata. Namun tingkat kecerdasan anak perlu diasah pula melalui pendidikan intelektual keilmuan (inteligensi dan kreativitas) dan pendidikan budi pekerti (kecerdasan emosional, motivasional, moral, spiritual).

Sejalan dengan itu anak perlu dididik pula dengan *welas asih* melalui kegiatan penghayatan dan pengamalan hidup beriman khususnya dengan aktif mengikuti kegiatan upacara sosial-keagamaan sehingga dekat dengan Tuhan dan imannya makin dewasa dan diteguhkan. Sebagaimana telah dikisahkan mengenai keluarga kudus di Nazaret, ”Anak itu (Yesus) bertambah besar dan menjadi kuat, penuh hikmat, dan kasih karunia Allah ada pada-Nya” (Luk. 2:40). Demikian pula harapan kita semua sebagai orangtua agar anak-anak kita kelak dewasa dalam segala hal untuk berbagi kasih dengan sesamanya sehingga berkenan bagi Tuhan dan sesuai dengan kehendak Allah.

Injil Lukas menggambarkan Yesus bertumbuh, dan berkembang dalam keluarga Nazareth sebagai berikut, “Anak itu (Yesus) bertambah besar dan menjadi kuat, penuh hikmat, dan kasih karunia Allah ada pada-Nya” (Luk. 2:40).

Maria dan Yosef sungguh memperhatikan kesehatan (sanitas) kanak Yesus. Injil mencatat bahwa Yesus bertumbuh menjadi besar dan kuat. Yesus tidak saja bertambah besar, namun juga kuat. Maria dan Yosef membesarkan kanak-kanak Yesus tidak hanya supaya sehat jasmani, namun juga sehat

pengetahuan, penuh hikmat (*scientia*) dan rohani (*sanctitas*). Ukuran dari kehidupan rohani itu nampak dalam kalimat, "...dan kasih karunia Allah ada pada-Nya". Selain karena datang dari Allah, Yesus sendiri pasti melakukan apa yang berkenan kepada-Nya. Orang yang demikian senantiasa mendapat kasih karunia dan rahmat dari Allah. Keluarga Nazareth sungguh-sungguh memperhatikan ketiga aspek fundamental dalam hidup seseorang. Anak akan berkembang dengan baik dan penuh integritas diri jika unsur *sanitas, scientia* dan *sanctitas* terpenuhi dengan baik.

Ketiga unsur perkembangan anak ini menjadi tolok ukur dan pilar pendidikan anak dalam keluarga. Dalam arti, pendidikan anak seyogyanya tidak diasuh dan diarahkan hanya pada pengejaran aspek materi atau kesuksesan karir semata. Namun tingkat kecerdasan anak perlu diasah pula melalui pendidikan intelektual keilmuan (inteligensi dan kreativitas) dan pendidikan budi pekerti (kecerdasan emosional, motivasional, moral, spiritual). Selain itu, aspek rohani harus terus diperkuat sejak awal. Aspek ini akan menjadi dasar yang kuat bagi anak dalam menghadapi tantangan hidup mereka.

Rasul Paulus memberikan petunjuk yang baik bagaimana mendidik anak. "Dan kamu, bapa-bapa, janganlah bangkitkan amarah di dalam hati anak-anakmu, tetapi didiklah mereka di dalam ajaran dan nasihat Tuhan". (Ef. 6:4) Pernyataan ini memuat beberapa pokok pikiran dalam mendidik anak. *Pertama*, anak dididik dengan kelembutan. Memang diakui bahwa di zaman kini, anak-anak selalu memiliki pilihannya sendiri. Orangtua cukup sulit untuk mengatur mereka. Rasul Paulus meminta orangtua untuk tetap memperhatikan aspek psikologis dalam mendidik anak. Aspek emosi selalu memainkan peranan yang penting dalam perkembangan hidup selanjutnya. Jika anak-anak dididik dalam kekerasan, anak bisa bertumbuh dalam kemarahan. Dia menjadi pribadi yang dingin. Sebaliknya, kelemahlembutan dalam mendidik anak akan membantu mereka untuk mencintai orang lain dengan hati yang tulus.

Kedua, Rasul Paulus memakai kata *paidea* dalam kalimat, "...didiklah mereka di dalam ajaran dan nasihat Tuhan". Kata *paidea* selain berarti mendidik, juga berarti memberikan petunjuk atau instruksi, mendisiplinkan dan melatih orang. Mendidik anak berarti memberikan petunjuk kepada mereka, melatih mereka untuk hidup seturut keyakinan orangtua dan

mendisiplinkan mereka jika mereka kurang setia dalam latihan dan petunjuk. Tugas ini membutuhkan kedekatan orangtua dengan anak. Tanpa mengetahui dengan baik situasi dan kehidupan anak, maka akan sulit bagi orangtua untuk mengikuti perkembangan kehidupan mereka dengan baik.

Ketiga, Rasul Paulus juga mengajak orangtua untuk mendidik anak mereka dalam ajaran dan nasihat Tuhan. Sebagai orang Kristen, pedoman utama dalam mendidik anak adalah iman kita akan Tuhan. Kita mendidik anak-anak kita secara kristen, seturut keyakinan dan iman kita. Aspek kerohanian mesti mendapatkan tempatnya dalam pembinaan anak. Anak-anak bisa menjadi pribadi yang cerdas, namun kalau dia tidak memiliki iman yang kokoh, dia bisa menjadi pribadi yang dingin. Karena itu, mengajari anak sejak dini untuk mencintai Tuhan dan melatih mereka untuk memelihara iman mereka secara setia merupakan keharusan di tengah zaman modern yang kian sekular ini.

Pertanyan Refleksi :

1. Seberapa sering terjadi dialog dari hati ke hati antara anak dengan orangtua dalam rumah?
2. Pernahkah bapak dan ibu memberi kesempatan kepada anak-anak untuk mengutarakan pendapatnya di hadapan bapak dan ibu?
3. Seberapa sering bapak dan ibu memberi pujian kepada anak-anak ketika mereka melakukan susuatu yang benar dan baik?
4. Seberapa sering bapak dan ibu mengajak anak-anaknya untuk berdoa bersama dalam keluarga? Adakah jadwal doa keluarga?
5. Seberapa sering bapak dan ibu bersama anak-anak melakukan kegiatan bersama seperti ibadat atau ke Gereja bersama, kerja tangan bersama di rumah, rekreasi bersama, dan lain-lain?
6. Seberapa sering bapak dan ibu mendampingi anak-anaknya saat belajar di rumah?
7. Seberapa sering bapak dan ibu menanyakan perkembangan sekolah atau pendidikan anak-anaknya?

LAMPIRAN

1. DATA SISWA DAN KONDISI PUTUS SEKOLAH DAN MENGULANG KELAS TAHUN 2013

No.	Nama Kecamatan	Jumlah Sekolah	SISWA		YANG MENGULANG		DO	
			Jumlah		Jumlah		Jumlah	
			L	P	L	P	L	P
1	Kecamatan Alok Barat	9	1,295	1,166	177	76	46	21
2	Kecamatan Alok Timur	24	2,419	2,135	173	91	10	4
3	Kecamatan Alok	18	2,478	2,255	226	106	13	6
4	Kecamatan Bola	15	763	636	120	69	8	5
5	Kecamatan Doreng	18	1,181	1,080	184	114	6	1
6	Kecamatan Hewokloang	13	864	723	166	75	21	22
7	Kecamatan Kangae	17	1,166	939	213	123	15	10
8	Kecamatan Kewapante	13	1,249	1,146	158	75	17	15
9	Kecamatan koting	9	376	368	18	12	-	2
10	Kecamatan Lela	15	876	784	141	77	17	7
11	Kecamatan Magepanda	9	943	886	135	89	40	18
12	Kecamatan Mapitara	10	680	635	125	74	18	7
13	Kecamatan Mego	19	1,288	1,120	173	112	53	22
14	Kecamatan Nele	8	408	362	47	25	-	-
15	Kecamatan Nita	25	1,583	1,351	266	146	8	8
16	Kecamatan Paga	21	1,527	1,363	251	135	8	6
17	Kecamatan Palue	12	894	844	86	52	11	9
18	Kecamatan Talibura	23	2,019	1,829	422	214	44	26
19	Kecamatan Tanawawo	16	981	898	233	221	12	21
20	Kecamatan Waiblama	9	766	698	66	64	25	13
21	Kecamatan Waigete	24	1,990	1,782	308	140	66	30
Kabupaten Sikka		327	25,746	23,000	3,688	2,090	438	253

2. DATA PENYEBARAN PAUD DI SETIAP KECAMATAN DI KABUPATEN SIKKA TAHUN 2013

NO	KECAMATAN	∑ PAUD				PENGELOLA		PENDIDIK		PENDIDIK TENDIK				PESERTA DIDIK			NUPTK	
		TK	KB	SPS	TPA	L	P	L	P	SMA	D2	D1	∑	L	P	∑	L	P
1	ALOK	8	9	2	-	2	17	-	72	4	13	5	72	459	520	979	-	10
2	ALOK TIMUR	8	7	6	1	5	17	1	56	8	8	1	57	447	448	895	-	4
3	ALOK BARAT	4	2	10	-	4	12	5	34	33	2	1	36	241	271	512	-	2
4	NELLE	2	3	1	-	1	6	-	16	14	2	-	16	65	56	121	-	4
5	BOLA	2	-	12	-	-	14	1	24	22	1	2	25	170	151	321	-	4
6	KOTING	1	-	2	-	-	3	-	14	12	1	1	14	74	99	173	-	4
7	LELA	6	-	5	-	-	11	3	30	27	5	1	33	212	224	436	-	5
8	MEGO	3	-	3	-	-	6	3	11	10	3	1	14	136	110	246	-	2
9	PAGA	5	1	9	-	1	14	3	40	37	4	2	43	331	333	664	-	13
10	KEWAPANTE	5	1	3	-	-	9	-	31	29	1	1	31	197	189	386	-	13
11	KANGAE	5	4	5	-	1	13	3	23	26	-	-	26	158	195	353	-	10
12	HEWOKLOANG	5	1	3	-	1	8	-	12	11	1	-	12	93	72	165	-	2
13	DORENG	1	1	7	-	3	6	-	22	18	2	2	22	116	131	247	-	1
14	TALIBURA	7	5	3	-	3	12	2	31	33	-	-	33	268	240	508	-	3
15	WAIBLAMA	1	5	5	-	5	6	7	20	26	1	-	27	188	139	327		1
16	WAIGETE	12	5	3	-	3	17	2	35	31	5	1	37	406	375	781	-	7
17	MAGEPANDA	2	4	3	-	-	9	3	26	23	4	2	29	258	278	536	-	1
18	MAPITARA	-	-	1	-	-	1	-	1	1	-	-	1	18	23	41	-	-
19	TANAWAWO	-	2	-	-	-	2	1	1	8	-	-	8	35	30	65	-	-
20	NITA	10	-	2	-	-	12	2	32	28	5	1	34	191	193	384	-	17
21	PALUE	1	1	4	-	-	6	1	11	11	1	-	12	61	81	142	-	1
	TOTAL	88	51	89	1	29	201	37	542	502	59	21	582	4,124	4,158	8,282	-	104

APK Paud 2014 = 47,12 %

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Dokumen-Dokumen

Katekismus Gereja Katolik, (Herman Embuiru, penterj.), Ende: Nusa Indah, 1995.

Tonggak Sejarah Pedoman Arah, Dokumen Konsili Vatikan II, (J. Riberu, Penterj.), Jakarta : Dokpen MAWI, 1983.

Buku-Buku

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasinal Direktorat Bina Ketahanan Remaja, *Pedoman Pengelolaan Bina Keluarga Remaja* (BKR), Jakarta: BKKBN, 2013.

Direktur Jenderal Bina Gizi dan KIA, *Panduan Fasilitator Modul Pelatihan Konseling Pemberian Makanan Bayi dan Anak*, Jakarta, 2012.

Hasulie, Hubert Thomas. *Masyarakat dan Gereja Keuskupan Maumere Konteks Pastoral untuk Sinode I Keuskupan Maumere 20-25 Oktober 2013.* Maumere: Panitia Sinode, 2013.

Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan Republik Indonesia. *Analisis Situasi Kebijakan Kabupaten Layak Anak*, Jakarta, 2009.

Kementerian Kesehatan RI, *Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Sadar Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan* (Gerakan 1000 HPK), Republik Indonesia, Jakarta, 2012.

Komisi Kepausan untuk Keadilan dan Perdamaian, *Kompendium Ajaran Sosial Gereja*, (Yosef M. Florisan, dkk, Penterj.). Maumere: Penerbit Ledalero, 2009.

Konferensi Waligereja Indonesia, *Pedoman Pastoral Keluarga*. Jakarta: Obor, 2011.

Peschke, Karl-Heinz, *Etika Kristiani Jilid III - Kewajiban Moral dalam Hidup Pribadi* (Alex Armanjaya, dkk, Penterj.), Maumere: Ledalero, 2003.

Peschke, Karl-Heinz, *Etika Kristiani Jilid IV - Kewajiban Moral dalam Hidup Sosial* (Alex Armanjaya, dkk, Penterj.), Maumere: Ledalero, 2003.

Sesi Kesehatan dan Gizi, *Materi Kesehatan dan Gizi bagi Pendamping PKH PRESTASI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2013

Susilowati, Ima dkk. *Pengertian Konvensi Hak Anak.* Jakarta: Harapan Prima, [Tanpa Tahun].

BIODATA PENULIS

Yanuarius H. Role, Pr
Sekretaris Puspas dan Ketua Komisi Paskel Keuskupan Maumere. Menyelesaikan pendidikan di STFK Ledalero, Maumere dan Universitas Urbaniana, Roma.

Petrus Cristologus Dhogo, SVD
Dosen Kitab Suci di STFK Ledalero dan Anggota Biro Kitab Suci Keuskupan Maumere. Menyelesaikan pendidikan di STFK Ledalero, Maumere dan Institut Biblicum, Roma

Wilibaldus Gaut, SVD
Pastor Rekan Paroki St.Thomas Morus, Maumere dan Anggota Biro Penelitan dan Pengembangan Pastoral (BilitbangPas) Keuskupan Maumere. Alumni STFK Ledalero, Maumere

Yohanis Yanto Kaliwon, S.IP,MA
Kabid Sosbud Bappeda Kab. Sikka. Menyelesaikan pendidikan pada program Pascasarjana JPP Fisipol Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

Silvia Elvriyansi Wanti,S.Si.T.,MPH.
Kasie Pelayanan Kesehatan Dasar, Kesehatan Ibu dan Anak Dinas Kesehatan Kabupaten Sikka. Alumni Program Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat (Kesehatan Ibu dan anak-Kesehatan Reproduksi), Fakultas Kedokteran UGM, Yogjakarta

Egidius Neonbeni
Pimpinan Yayasan Koalisi Perlindungan Hak Asasi Manusia - Flores (YKIPERHAM-F). Anggota Komisi Paskel Keuskupan Maumere. Pernah menjadi jurnalis Radio Jakarta 2006, TOT Laki Mendukung Keadilan Gender di Denpasar, dan TOT HAM di Makassar

Sirilus Siga Juang
Staf pada Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Kabupaten Sikka.

Fitrinita Kristiani, S.Sos, M.Si
Kabid BP3A BPPKB Kabupaten Sikka. Alumni program Pascasarjana Ilmu Sosial BKU Ilmu Informasi Universitas Padjajaran, Bandung.

Bernadeta Maria Klotildis Gandut, SKM
Kabid Pengendalian Masalah Kesehatan pada Dinas Kesehatan Kabupaten Sikka. Menyelesaikan studi S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya.